

日	献立名	赤の仲間（血や肉になる）			緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）		小学校	中学校
		1 群	2 群	牛乳	3 群	4 群	5 群	6 群	エナジー・たんぱく質・脂質 食塩相当量	エナジー・たんぱく質・脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚		緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実		
2月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		642 kcal	834 kcal
	マーボー豆腐汁	豚ひき肉, 米みそ, 木綿豆腐			にんじん	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, 千切りたけのこ, ねぎ	三温糖, でんぷん	ごま油	23.4 g	23.4 g
	春巻き							ひまわり油	24.8 g	30.4 g
	もやしのささみあえ	とりささみフレーク			にんじん	もやし, きゅうり		ごま油	2.5 g	3.2 g
3火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		594 kcal	772 kcal
	いわしのつみれ汁	いわしボール			にんじん, にら	玉葱, えのきたけ, はくさい	でんぷん		21.9 g	21.9 g
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉			にんじん, いんげん	だいこん, 玉葱	三温糖, でんぷん	ひまわり油	19.5 g	28.4 g
	磯マヨサラダ		きざみのり		にんじん	キャベツ, ホールコーン(冷凍), きゅうり		ノンエッグマヨ	2.7 g	3.5 g
	福豆	大豆								
4水	米粉パン		脱脂粉乳	○			上新粉, 小麦たんぱく(粉末状), 上白糖	ソフトタイプマーガリン	587 kcal	763 kcal
	ホワイトシチュー	鶏若鶏肉胸(皮なし)	牛乳, 生クリーム		にんじん	玉葱, ぶなしめじ	じゃがいも, リブレフラワー	ひまわり油	35.8 g	46.5 g
	スパイシーチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)				にんにく(りん茎), しょうが			18.5 g	24.0 g
	ブロッコリーサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン(冷凍), キャベツ	上白糖	オリーブ油	2.7 g	3.5 g
5木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		476 kcal	618 kcal
	粕汁	油揚げ, 米みそ			にんじん	だいこん, はくさい, ささがきごぼう, ねぎ			16.3 g	21.1 g
	さわらの西京漬け焼き	さわら, 米みそ					三温糖		13.8 g	17.9 g
	野菜のごまあえ				にんじん, ほうれんそう	キャベツ, きゅうり	三温糖	白すりごま	1.9 g	2.4 g
6金	わかめご飯(金芽米)	炊き込みわかめ		○			金芽ごはん		571 kcal	742 kcal
	五角汁	凍り豆腐, 米みそ			にんじん, こまつな	だいこん	じゃがいも, こんにゃく(サリタ)		25.5 g	33.1 g
	チキンカツ	鶏若鶏肉胸(皮なし)					薄力粉, パン粉(乾燥)	ひまわり油	17.6 g	22.8 g
	チーズサラダ		プロセスチーズ		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.1 g
9月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		525 kcal	682 kcal
	ぼかぼか汁	豚もも肉			にんじん, こまつな	玉葱, はくさい, しめじ, しょうが		ひまわり油	24.2 g	31.4 g
	ふわふわ丼	鶏若鶏肉モモ(皮なし), 液卵			にんじん	玉葱, 干し椎茸(カット)	焼きふ(観世ふ), 上白糖	ひまわり油	14.8 g	19.2 g
	かおり和え				にんじん, しそ葉	キャベツ, きゅうり			2.4 g	3.1 g
10火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		612 kcal	795 kcal
	白菜と肉団子のスープ					玉葱, はくさい, ねぎ			24.9 g	32.3 g
	白身魚のレモンソース	まだら				レモン(果汁, 生)	でんぷん, 三温糖	ひまわり油	20.3 g	26.3 g
	糸寒天サラダ		糸寒天		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	2.5 g	3.2 g
12木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		618 kcal	803 kcal
	鶏ごぼうスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, にら	ごぼう, 玉葱, しめじ		ひまわり油	20.9 g	27.1 g
	肉しゅうまい								21.1 g	27.4 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン(冷凍)	じゃがいも(サ)	ノンエッグマヨ	2.2 g	2.8 g
13金	チキンライス	鶏成鶏肉胸(皮なし)		○	赤ピーマン, 青ピーマン	玉葱	金芽ごはん	ひまわり油	650 kcal	845 kcal
	なるとのすまし汁	なると			にんじん	えのきたけ, はくさい, 玉葱			15.8 g	20.5 g
	ハート型コロッケ	豚肉					ジャガイモ, パン粉	ひまわり油	22.9 g	29.7 g
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), レモン(果汁, 生)		オリーブ油	2.8 g	3.6 g
16月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		606 kcal	787 kcal
	みそけんちん汁	木綿豆腐, 米みそ			にんじん	ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ		ごま油	25.2 g	32.7 g
	和風梅チキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	きざみのり			梅肉	でんぷん, 三温糖	ひまわり油	19.9 g	25.8 g
	まめまめサラダ	大豆			にんじん	キャベツ, きゅうり, えだまめ(冷凍)	三温糖	白いりごま, ひまわり油	2.6 g	3.3 g
17火	金芽ごはん			○					504 kcal	655 kcal
	五目汁	豚モモ(脂肪なし)			にんじん, チンゲンツアイ	だいこん, はくさい, ねぎ			28.4 g	36.9 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ							12.3 g	15.9 g
	いりどり	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, いんげん	ごぼう, たけのこ(ゆで)	板こんにゃく, 三温糖	ひまわり油	2.1 g	2.7 g
18水	抹茶揚げパン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖, グラニュー糖	ショートニング, ひまわり油	582 kcal	756 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, だいこん		ひまわり油	20.9 g	27.1 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー			いんげん	とうもろこし(加熱冷凍)	じゃがいも	オリーブ油	22.0 g	28.6 g
	海草サラダ		海草ミックス		にんじん	きゅうり, キャベツ			3.5 g	4.5 g
19木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		564 kcal	733 kcal
	沢煮椀	豚もも肉			にんじん, 根みつば	ごぼう(干), だいこん, えのきたけ, 千切りたけのこ	でんぷん	ひまわり油	27.1 g	35.2 g
	魚のねぎみそ焼き	鮭, 米みそ				ねぎ	三温糖		16.8 g	21.8 g
	のりかつ和え	糸削り	きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり		白いりごま	2.0 g	2.6 g
20金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		570 kcal	741 kcal
	チキンカレー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)			にんじん	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	26.5 g	34.4 g
	ハムステーキ	ボンレスハム							15.4 g	20.0 g
	コーン入りサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	上白糖	ひまわり油	3.1 g	4.0 g
24火	キムタクご飯(金芽米)	豚もも肉		○			金芽ごはん	ごま油	685 kcal	890 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツアイ	つぼ漬け, はくさい(キムチ漬け)	マロニー	ひまわり油	28.4 g	36.9 g
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏若鶏肉モモ(皮なし)				玉葱, えのきたけ	パン粉(乾燥), コーンフレーク	ノンエッグマヨ	22.5 g	29.2 g
	のり酢あえ		きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	3.1 g	4.0 g
25水	レモンのタルト			○			レモントルト			
	コッペパン		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	627 kcal	815 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)			にんじん	玉葱, ホールコーン(冷凍), スイートコーンペースト		ひまわり油	29.5 g	38.3 g
	チリコンカン	豚ひき肉, いんげん(金)				にんにく(りん茎), 玉葱	三温糖, でんぷん	ひまわり油	23.2 g	30.1 g
26木	ツナサラダ			○	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁, 生)	上白糖	ひまわり油	3.7 g	4.0 g
	金芽ごはん						金芽ごはん		497 kcal	646 kcal
	豚汁	豚もも肉, 米みそ			にんじん	玉葱, ごぼう, だいこん, ねぎ	じゃがいも, つきこんにゃく	ひまわり油	17.2 g	22.3 g
	赤魚の粕漬け焼き	あかうお							14.6 g	18.9 g
27金	コンコンサラダ	油揚げ		○	にんじん	きゅうり, キャベツ, 玉葱	三温糖	ひまわり油	1.6 g	2.0 g
	金芽ごはん						金芽ごはん		592 kcal	769 kcal
	おでん	焼き竹輪, 揚げボール, タコボール	結び昆布(小さめ)		にんじん	だいこん	こんにゃく(1/24三角), 三温糖		20.0 g	26.0 g
	キャベツメンチカツ	豚肉				玉葱	薄力粉, パン粉(乾燥)	ひまわり油	18.8 g	24.4 g
金	なめたけあえ				にんじん	きゅうり, キャベツ, えのきたけ(味付け瓶詰)			2.6 g	3.3 g