

日 月	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆 製品	2群 牛乳・海藻・ 小魚	牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・ 砂糖	6群 油脂・種実		
		金芽ごはん	マーポー豆腐汁	豚ひき肉、米みそ、木綿豆腐	O	にんじん にんじん	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、干切りたけのこ、ねぎ もやし、きゅうり	金芽ごはん 三温糖、でんぷん ひまわり油 ごま油		
2 月	春巻き				O				642 kcal	834 kcal
	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		23.4 g	23.4 g
	金芽ごはん							金芽ごはん	24.8 g	30.4 g
	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	2.5 g	3.2 g
3 火	大根のそぼろ煮	豚ひき肉			O	にんじん、いんげん	だいこん、玉葱	三温糖、でんぷん	594 kcal	772 kcal
	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	ひまわり油	21.9 g	21.9 g
	福豆	大豆						ノンエッグマヨ	19.5 g	28.4 g
	米粉パン		脱脂粉乳						2.7 g	3.5 g
4 水	ホワイトシチュー	鶏若鶏肉胸(皮なし)	牛乳、生クリーム		O	にんじん	玉葱、ぶなしめじ	じゃがいも、リブレフラワー	587 kcal	763 kcal
	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		35.8 g	46.5 g
	プロッコリーサラダ					にんじん	きゅうり、ホールコーン(冷凍)、キャベツ	上白糖	18.5 g	24.0 g
	金芽ごはん							オリーブ油	2.7 g	3.5 g
5 木	粕汁	油揚げ、米みそ			O	にんじん	だいこん、はくさい、ささがきごぼう、ねぎ	金芽ごはん	476 kcal	618 kcal
	さわらの西京漬け焼き	さわら、米みそ							16.3 g	21.1 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	13.8 g	17.9 g
	わかめご飯(金芽米)	炊き込みわかめ						三温糖	1.9 g	2.4 g
6 金	五角汁	凍り豆腐、米みそ			O	にんじん、こまつな	だいこん	白すりごま	571 kcal	742 kcal
	チキンカツ	鶏若鶏肉胸(皮なし)						金芽ごはん	25.5 g	33.1 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)	ひまわり油	17.6 g	22.8 g
	金芽ごはん							ひまわり油	3.2 g	4.1 g
9 月	ぽかぽか汁	豚もも肉			O	にんじん、こまつな	玉葱、はくさい、しめじ、しょうが	金芽ごはん	525 kcal	682 kcal
	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)	ひまわり油	24.2 g	31.4 g
	かおり和え					にんじん、しそ葉	キャベツ、きゅうり	焼きふ(観世ふ)、上白糖	14.8 g	19.2 g
	金芽ごはん							ひまわり油	2.4 g	3.1 g
10 火	白菜と肉団子のスープ				O		玉葱、はくさい、ねぎ	金芽ごはん	612 kcal	795 kcal
	白身魚のレモンソース	まだら					レモン(果汁、生)	ひまわり油	24.9 g	32.3 g
	糸寒天サラダ		糸寒天			にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	20.3 g	26.3 g
	金芽ごはん							ごま油	2.5 g	3.2 g
12 木	鶏ごぼうスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			O	にんじん、にら	ごぼう、玉葱、しめじ	金芽ごはん	618 kcal	803 kcal
	肉しゅうまい							ひまわり油	20.9 g	27.1 g
	ポテトサラダ					にんじん	きゅうり、ホールコーン(冷凍)	じやがいも(サ)	21.1 g	27.4 g
	チキンライス	鶏成鶏肉胸(皮なし)				赤ビーマン、青ビーマン	玉葱	ノンエッグマヨ	2.2 g	2.8 g
13 金	なるとのすまじ汁	なると			O	にんじん	えのきたけ、はくさい、玉葱	金芽ごはん	650 kcal	845 kcal
	ハート型コロッケ	豚肉						ひまわり油	15.8 g	20.5 g
	コールスローサラダ					にんじん	ジャガバ土豆、パン粉	ひまわり油	22.9 g	29.7 g
	バレンタインデザート							オリーブ油	2.8 g	3.6 g
16 月	金芽ごはん				O		ショコラケーキ	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	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	2.6 g	3.3 g
17 火	金芽ごはん				O	にんじん、チングンツアイ	だいこん、はくさい、ねぎ	金芽ごはん	504 kcal	655 kcal
	五目汁	豚モモ(脂肪なし)							28.4 g	36.9 g
	ほっつけの塩焼き	ほっつけ				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	12.3 g	15.9 g
	いりどり	鶏若鶏肉胸(皮なし)						ひまわり油	2.1 g	2.7 g
18 水	抹茶揚げパン		脱脂粉乳		O	にんじん、チングンツアイ	玉葱、だいこん	強力粉(1等)、上白糖、グラニュー糖	582 kcal	756 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)				いんげん	とうもろこし(か-れ冷凍)	ショートニング、ひまわり油	20.9 g	27.1 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー				にんじん	きゅうり、キャベツ	ひまわり油	22.0 g	28.6 g
	海草サラダ		海草ミックス					オリーブ油	3.5 g	4.5 g
19 木	金芽ごはん				O	にんじん、根みつば	ごぼう(干)、だいこん、えのきたけ、干切りたけのこ	金芽ごはん	564 kcal	733 kcal
	沢煮椀	豚もも肉						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				O	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	金芽ごはん	570 kcal	741 kcal
	チキンカレー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)						ひまわり油	26.5 g	34.4 g
	ハムステーキ	ボンレスハム				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	上白糖	15.4 g	20.0 g
	コーン入りサラダ							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			O		つぼ漬け、はくさい(キムチ漬け)	金芽ごはん	685 kcal	890 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)				にんじん、チングンツアイ	玉葱、えのきたけ	マロニード	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)	きざみのり					パン粉(乾燥)、コーンフレーク	22.5 g	29.2 g
	のり酢あえ					にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	三温糖	3.1 g	4.0 g
25 水	レモンのタルト				O			レモンタルト		
	コッペパン		脱脂粉乳			にんじん		強力粉(1等)、上白糖	627 kcal	815 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)						ショートニング	29.5 g	38.3 g
	チリコンカン	豚ひき肉、いんげん(金)				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	23.2 g	30.1 g
26 木	ツナサラダ				O			三温糖、でんぷん	3.7 g	4.0 g
	金芽ごはん					にんじん	にんにく(りん茎)、玉葱	ひまわり油	497 kcal	646 kcal
	豚									