

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		
		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		528 kcal	686 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、えのきたけ	マロニー	ひまわり油	16.8 g	21.8 g
	揚げぎょうざ	鶏肉、豚肉			にら	玉葱、キャベツ、しょうが	小麦粉、でんぷん	ひまわり油	15.5 g	20.1 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		にんじん	きゅうり、キャベツ			2.0 g	2.6 g
3火	ちらしずし	油揚げ、いりたまご冷凍			にんじん	かんぴょう(乾)、干し椎茸(乾)、えだまめ(冷凍)	三温糖・金芽ごはん		619 kcal	804 kcal
	てまりふのすまし汁	糸かまぼこ			こまつな	だいこん、はくさい			26.6 g	34.5 g
	めだいの西京みそ漬け焼き	きんめだい、米みそ					三温糖		16.7 g	21.7 g
	野菜のおかかあえ	糸削り			にんじん	キャベツ、きゅうり			2.9 g	3.7 g
4水	シュガートースト		脱脂粉乳			レモン(果汁、生)		ひしもち		
	ABCスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱、はくさい	ABCマカロニ	ひまわり油	23.0 g	29.0 g
	コロケ				にんじん、グリーンピース	玉葱	パン粉、小麦粉	ひまわり油	22.3 g	28.9 g
	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	3.2 g	4.0 g
5木	金芽ごはん						金芽ごはん		566 kcal	735 kcal
	おから団子汁	おから、油揚げ、米みそ			にんじん、こまつな	はくさい、干し椎茸、ねぎ	でんぷん		26.2 g	34.0 g
	さわらの照り焼き	さわら				しょうが			17.8 g	23.0 g
	ハリハリ漬け	とりささみフレーク			にんじん	もやし、きゅうり	上白糖	ごま油、白いりごま	2.7 g	3.5 g
6金	金芽ごはん						金芽ごはん		630 kcal	819 kcal
	ポークカレー	豚もも肉			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	22.7 g	29.5 g
	焼きフランクフルト	ウィンナー							24.5 g	31.8 g
	三色こんにやくサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	三色サラダこんにやく、三温糖	ごま油	2.5 g	3.2 g
9月	金芽ごはん						金芽ごはん		602 kcal	782 kcal
	ミルクココア						ミルクココア		25.0 g	2.5 g
	みそこんラーメン汁	豚ひき肉、なると、米みそ			にんじん	にんにく(りん茎)、しめじ、キャベツ、ねぎ	こんにやく麺	ごま油	19.4 g	25.2 g
	鶏肉の山賊揚げ	鶏若鶏肉モモ				にんにく(りん茎)、しょうが	でんぷん	ひまわり油	2.5 g	3.2 g
10火	はるさめサラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	マロニー、三温糖	ごま油		
	ターメリックライス						金芽ごはん			
	コーンスープ	ショルダーベーコン			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	21.4 g	27.8 g
	マカロニグラタン	鶏若鶏肉胸(皮なし)	牛乳、プロセスチーズ		ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ	マカロニ	無塩バター	22.3 g	28.9 g
11水	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり		フレンチドレッシング	2.9 g	3.7 g
	ココア揚げパン		脱脂粉乳					ショートニング、ひまわり油		
	じゃがいものスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱、はくさい	じゃがいも	ひまわり油	24.6 g	31.9 g
	ミートボール	鶏肉、豚肉				玉葱	パン粉		29.6 g	38.4 g
12木	シーザーサラダ	ショルダーベーコン	パルメザンチーズ、干ひじき		にんじん	にんにく(りん茎)、だいこん、キャベツ、きゅうり	クルトン	ノンエッグマヨ、オリーブ油	3.2 g	4 g
	赤飯・ごまお (小袋)	あずき(乾)					金芽ごはん・もち米、三温糖		617 kcal	802 kcal
	お祝いすまし汁	なるとスライス(祝)			にんじん、糸みつば	はくさい、玉葱			17.9 g	23.2 g
	えびフライ	えび					パン粉、小麦粉	ひまわり油	20.1 g	26.1 g
13金	大根サラダ	ロースハム			にんじん	だいこん、きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.2 g	2.8 g
	お祝いロールケーキ						ペビーシュー			
	金芽ごはん						金芽ごはん		587 kcal	763 kcal
	わかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	カットわかめ		にんじん	玉葱、しめじ、ねぎ		ひまわり油	25.4 g	33 g
16月	花しゅうまい	豚ひき肉				しょうが、玉葱	しゅうまいの皮、三温糖、でんぷん	ごま油	19.5 g	25.3 g
	野菜のナムル				にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり	三温糖	ごま油	2.4 g	3.1 g
	金芽ごはん						金芽ごはん		575 kcal	747 kcal
	実だくさんのみそ汁	油揚げ、米みそ	カットわかめ		にんじん	はくさい、玉葱、だいこん			22.7 g	29.5 g
17火	カップオムレツ	液卵			青ピーマン、赤ピーマン	玉葱	じゃがいも(サ)		18.5 g	24 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	三温糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
	ターメリックライス						金芽ごはん		637 kcal	828 kcal
	コーンスープ	ショルダーベーコン			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	21.4 g	27.8 g
17火	マカロニグラタン	鶏若鶏肉胸(皮なし)	牛乳、プロセスチーズ		ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ	マカロニ	無塩バター	22.3 g	28.9 g
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり		フレンチドレッシング	2.9 g	3.7 g