

日	主食 汁 主菜 献立名 副菜	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		
1月	ごはん								600 kcal	780 kcal
	沢煮椀	豚肉			にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ たけのこ	でんぶん	ひまわり油	28.2 g	36.7 g
	魚の包み揚げ	ホキ	チーズ		しそ葉			ひまわり油	19.8 g	25.7 g
2月	おかかたくあんあえ	かつお節			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん			2.5 g	3.3 g
	ごはん								550 kcal	715 kcal
	なめこ汁	米みそ	わかめ		にんじん	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ			23.3 g	30.3 g
3月	豚肉のしょうが炒め	豚肉			青ピーマン	しょうが たまねぎ	でんぶん	ひまわり油	15.2 g	19.8 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
	黒砂糖パン						黒砂糖パン		663 kcal	862 kcal
4月	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム		にんじん	たまねぎ とうもろこし		ひまわり油	27.7 g	36.0 g
	ミートグラタン	豚肉	チーズ			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 三温糖	ひまわり油	25.2 g	32.8 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	3.1 g	4.0 g
5月	ごはん								580 kcal	754 kcal
	鶏ごぼうスープ	鶏肉			にんじん なら	ごぼう たまねぎ しめじ		ひまわり油	25.5 g	33.2 g
	いかカツ	いか					小麦粉 パン粉	ひまわり油	16.2 g	21.1 g
6月	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	2.1 g	2.7 g
	ごはん								499 kcal	649 kcal
	かきたま汁	なると 卵			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	コーンスターチ		17.6 g	22.9 g
7月	赤魚のみそ粕漬焼き	あかうお 米みそ							12.5 g	16.3 g
	きんぴらごぼう	豚肉			にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく 三温糖	ひまわり油	2.2 g	2.9 g
	わかめご飯	わかめ ご飯の素							614 kcal	798 kcal
8月	A目スープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ はくさい	マカロニ	ひまわり油	24.9 g	32.4 g
	鶏肉の山賊揚げ	鶏肉			にんじん	にんにく しょうが	でんぶん	ひまわり油	18.9 g	24.6 g
	のり酢あえ		のり		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.2 g
9月	冷凍みかん					みかん				
	ごはん								556 kcal	723 kcal
	タンタン麺汁	豚肉 米みそ			にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし	こんにやく	ごま油 白すりごま 白ねりごま	20.5 g	26.7 g
10月	コーンしゅうまい	豚肉 鶏肉				とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉		14.4 g	18.7 g
	じゃこあえ		しらす干し		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖		2.8 g	3.6 g
	きなこ揚げパン	きな粉					コッペパン グラニュー糖	ひまわり油	583 kcal	758 kcal
11月	野菜スープ	鶏肉			にんじん	たまねぎ はくさい		ひまわり油	23.8 g	30.9 g
	核豆とパプリカのオムレツ	卵			にんじん ほうれん草	えだまめ パプリカ			21.9 g	28.5 g
	キャベツのサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	ひまわり油	3.0 g	3.9 g
12月	ごはん								606 kcal	788 kcal
	実だくさんのみそ汁	油揚げ 米みそ	わかめ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ			27.3 g	35.5 g
	さらわのカレー焼き	きざら							24.7 g	32.1 g
1月	パンパンジーサラダ	鶏肉 米みそ			にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	白いりごま 白すりごま ごま油 ひまわり油	2.2 g	2.9 g
	チキンライス	鶏肉			青ピーマン	たまねぎ エリンギ		ひまわり油	515 kcal	670 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん パセリ	たまねぎ はくさい			20.1 g	26.1 g
2月	コロケ					じゃがいも たまねぎ	小麦粉 パン粉		15.1 g	19.6 g
	クスクスサラダ					キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし レモン	クスクス 三温糖	ひまわり油	3.0 g	3.9 g
	ごはん								560 kcal	728 kcal
3月	五目汁	鶏肉			チンゲンサイ にんじん	だいこん はくさい			25.2 g	32.8 g
	厚揚げと長ねぎの煮つけ	豚肉 厚揚げ				しょうが ねぎ	こんにやく 三温糖 でんぶん	ひまわり油	19.1 g	24.8 g
	まぜっこサラダ	かつお節			にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	白いりごま ひまわり油	2.2 g	2.9 g
4月	ごはん								609 kcal	792 kcal
	じゃがいものみそ汁	米みそ	わかめ		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	ひまわり油	24.1 g	31.3 g
	マンダイと凍り豆腐の甘辛煮	こおり豆腐 マンダイ				しょうが	でんぶん 三温糖	ひまわり油 白いりごま	19.8 g	25.7 g
5月	ゆかりあえ				にんじん	キャベツ きゅうり			2.6 g	3.4 g
	丸パン						丸パン		563 kcal	732 kcal
	ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	31.0 g	40.3 g
6月	スパイシーチキン	鶏肉				にんにく しょうが			18.8 g	24.4 g
	系寒天サラダ	ハム	寒天			キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油	3.4 g	4.4 g
	ごはん								602 kcal	783 kcal
7月	はるさめスープ	鶏肉			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	マロニー	ひまわり油	24.2 g	31.5 g
	豚だんの具	豚肉 油揚げ				たまねぎ えだまめ	こんにやく 三温糖	ひまわり油	21.0 g	27.3 g
	磯マヨサラダ		のり		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ノンエッグマヨ	2.4 g	3.1 g
8月	ごはん								656 kcal	853 kcal
	チキンカレー	鶏肉			にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	じゃがいも	ひまわり油	25.2 g	32.5 g
	焼きウインナー	ウインナー							25.0 g	32.5 g
9月	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	三温糖	オリーブ油	2.5 g	3.3 g
	ごはん								603 kcal	784 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐 米みそ	わかめ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			28.4 g	36.9 g
10月	シルバーの黄金焼き	シルバー			にんじん	たまねぎ		ノンエッグマヨ	21.7 g	28.2 g
	ひじきの煮つけ	ちくわ 豚肉	ひじき		にんじん	えだまめ	こんにやく 三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.38 g
	ごはん								537 kcal	698 kcal
11月	四川スープ	鶏肉			にんじん なら	はくさい キムチ漬け はくさい たまねぎ			24.6 g	32.0 g
	ブルコギ炒め	豚肉			青ピーマン	にんにく たまねぎ	三温糖 でんぶん	ごま油	15.4 g	20.0 g
	もやしのナムル				にんじん	もやし きゅうり	三温糖	白いりごま	2.5 g	3.25 g
12月	減量コッペパン						コッペパン		595 kcal	774 kcal
	白菜のスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ はくさい		ひまわり油	22.4 g	29.1 g
	スパゲティナポリタン	ウインナー			青ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	スパゲッティ 三温糖	ひまわり油	22.2 g	28.9 g
1月	コーンとツナのサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	ひまわり油	3.7 g	4.81 g
	いなりごはん	油揚げ					三温糖	白いりごま	640 kcal	832 kcal
	手まりふのすまし汁	鶏肉			にんじん	だいこん	こんにやく		30.5 g	39.7 g
2月	とびうおフライ	とびうお					小麦粉 パン粉	ひまわり油	23.3 g	30.3 g
	ハムサラダ	ハム			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖		3.7 g	4.81 g
	ごはん								513 kcal	667 kcal
3月	たけのことさばのみそ汁	さば 米みそ			にんじん	たけのこ たまねぎ だいこん			25.0 g	32.5 g
	鶏肉のりんごソース	鶏肉				りんご レモン	三温糖		13.2 g	17.2 g
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり キャベツ なめたけ			2.7 g	3.51 g
4月	ごはん								600 kcal	780 kcal
	沢煮椀	豚肉			にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ たけのこ	でんぶん	ひまわり油	28.2 g	36.7 g
	魚の包み揚げ	ホキ	チーズ		しそ葉			ひまわり油	19.8 g	25.7 g
5月	おかかたくあんあえ	かつお節			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん			2.5 g	3.25 g
	ごはん								603 kcal	784 kcal
	中華スープ	鶏肉			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ		ごま油	24.0 g	31.2 g
6月	酢豚	豚肉			にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん じゃがいも 三温糖	ひまわり油	18.0 g	23.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス			きゅうり キャベツ とうもろこし			2.6 g	3.38 g