

日	献立名 主食 主菜 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	中学校
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・海藻・ 小魚	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	11歳児～ たんぱく質 消費 食塩相当量	13歳児～ たんぱく質 消費 食塩相当量
1 水	ツイストパン			○		パン 三温糖		596	775
	レタスのスープ	ベーコン			たまねぎ しめじ レタス			29.0	37.7
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			22.4	29.1
	マカロニサラダ				にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	マカロニ 三温糖	ノンエッグマヨ	3.4	4.4
2 木	ごはん			○		金芽米		511	664
	実沢山みそ汁	油揚げ 米みそ			にんじん だいこん たまねぎ ねぎ			24.4	31.7
	ほっけの塩麹焼き	ほっけ 米こうじ			にんじん ほうれんそう			14.5	18.9
	梅昆布和え		塩昆布		にんじん キャベツ きゅうり うめ	三温糖		2.5	3.3
3 金	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	○	にんじん ごぼう えだまめ しょうが	三温糖 金芽米	ひまわり油	431	560
	五目汁	かまぼこ			にんじん チンゲンサイ だいこん はくさい			15.3	19.9
	たまご焼き	卵 豚肉			にんじん たまねぎ	砂糖	油	11.4	14.8
	コーンサラダ				にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖		2.2	2.9
6 月	ごはん			○		金芽米		629	818
	かみなり汁	豆腐			にんじん こまつな ごぼう だいこん	こんにゃく	ひまわり油 ごま油	26.7	34.7
	さわらのねぎみそ焼き	さわら 米みそ			ねぎ	三温糖		24.1	31.3
	切干大根のゴマネーズサラダ	ハム			にんじん 切干しだいこん きゅうり キャベツ	三温糖	白すりごま ノンエッグマヨ	2.2	2.9
7 火	ごはん			○		金芽米		643	836
	七夕汁	なると			にんじん 糸みつば えのきたけ たまねぎ	三色こんにゃく		17.8	23.1
	星型コロッケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ひまわり油	21.0	27.3
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	ひまわり油	2.6	3.4
8 水	きらきら餅			○	みかん	砂糖			
	丸パン					パン 三温糖		671	872
	はるさめスープ	豚肉 豆腐			にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	マロニー	ひまわり油	31.5	41.0
	手作りハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	パン粉 三温糖	ひまわり油 ノンエッグマヨ	29.4	38.2
9 木	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	3.1	4.0
	ごはん					金芽米		582	757
	ワンタンスープ	鶏肉			にんじん たまねぎ はくさい しめじ	ワンタン	ひまわり油	25.7	33.4
	ホキの南蛮揚げ	ホキ			青ピーマン たまねぎ パプリカ	でんぶん 三温糖	ひまわり油	17.0	22.1
10 金	わかめとツナのサラダ	ツナ	わかめ	○	にんじん キャベツ きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.4	3.1
	ごはん					金芽米		572	744
	環境にやさしい野菜スープ	鶏肉			にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	じゃがいも	ひまわり油	23.7	30.8
	ドライカレー	豚肉 大豆			たまねぎ なす ズッキーニ にんにく えだまめ		ひまわり油	18.2	23.7
13 月	だいコーンサラダ			○	にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	三温糖	ひまわり油	2.1	2.7
	枝豆うめご飯				うめ えだまめ	金芽米		594	772
	白菜といももちのスープ	鶏肉			にんじん たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	ひまわり油	30.5	39.7
	鶏肉の味噌漬焼き	鶏肉 米みそ			たまねぎ	三温糖		15.5	20.2
14 火	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ ひじき	○	にんじん レモン キャベツ きゅうり	三温糖 クルトン	オリーブ油	2.6	3.4
	ごはん					金芽米		502	653
	中華スープ	鶏肉			にんじん にら たまねぎ えのきたけ		ごま油	18.3	23.8
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉			にら キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	12.8	16.6
15 水	ピリピリ漬			○	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	三温糖	ごま油	2.2	2.9
	メロンパン					メロンビズ パン 三温糖		575	748
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉			にんじん チンゲンサイ トマト 青ピーマン	はくさい たまねぎ たまねぎ にんにく		27.6	35.9
	赤魚のアクアパッツァ	あかうお			ブロccoliリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	オリーブ油	19.6	25.5
16 木	フレンチサラダ			○	にんじん	三温糖	ひまわり油	3.4	4.4
	ごはん					金芽米		540	702
	豚汁	豚肉 米みそ			にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ひまわり油	27.2	35.4
	あじのおろしソース	あじ			だいこん ゆず			15.6	20.3
17 金	豆腐と野菜のごま和え	豆腐		○	にんじん きゅうり キャベツ	三温糖	白いりごま 白すりごま	2.9	3.8
	ごはん					金芽米		696	905
	ハヤシライス	牛肉 豚肉			にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	23.9	31.1
	信州青大豆コロッケ	豚肉 大豆			たまねぎ	じゃがいも パン粉	ひまわり油	21.9	28.5
21 火	フルーツポンチ			○	みかん もも バイナッブル すいか	カクテルゼリー		2.2	2.9
	わかめご飯	わかめご飯の素				金芽米		756	983
	みそこんラーメン汁	豚肉 なると 米みそ			にんじん にんにく しめじ キャベツ ねぎ	こんにゃく	ごま油	26.6	34.6
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	ひまわり油	28.9	37.6
22 水	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	ノンエッグマヨ	3.1	4.0
	レモンのタルト	卵				砂糖 小麦粉	マーガリン		
	ツナコーントースト	ツナ			とうもろこし	パン 三温糖	ノンエッグマヨ	711	924
	オニオンスープ	豚肉			にんじん たまねぎ たまねぎ セロリー えのきたけ はくさい		ひまわり油	27.5	35.8
23 木	焼きオムレツ	卵		○		砂糖	油	33.8	43.9
	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	4.2	5.5
	ごはん					金芽米		587	763
	夏ベジ多みそスープ	米みそ			にんじん こまつな たまねぎ なす えのきたけ ズッキーニ		ごま油	24.5	31.9
24 金	花しゅうまい	豚肉		○	しょうが たまねぎ	しゅうまいの皮 三温糖 でんぶん	ごま油	20.2	26.3
	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	三温糖	白いりごま	1.9	2.5