

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	3群	4群	5群	6群		
	主食 汁 主菜 副菜	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	334kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	334kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
	ごはん					金芽米		606 kcal	788 kcal
21 金	けんちん汁	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こんにやく	ごま油	18.5 g	24.1 g
	春巻きコロッケ	豚肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	21.5 g	28.0 g
	かおり和え			にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり			2.5 g	3.3 g
24 月	ごはん					金芽米		620 kcal	806 kcal
	凍り豆腐のみそ汁	こおり豆腐 米みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			24.3 g	31.6 g
	ピーマンの肉詰め	豚肉 豆腐		青ピーマン	たまねぎ	パン粉 さとう	ひまわり油 ノンエッグマヨ	23.9 g	31.1 g
	のり酢和え		のり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ひまわり油	2.3 g	3.0 g
25 火	華やかごはん			にんじん 小ねぎ ほうろく菜	とうもろこし 梅	金芽米		638 kcal	829 kcal
	沢煮椀	豚肉		にんじん みつば	ごぼう だいこん	でんぶん	ひまわり油	22.0 g	28.6 g
	岩石揚げ	大豆	しらす干し ひじき	にんじん		さつまいも 小麦粉 さとう	ひまわり油	18.7 g	24.3 g
	なめたけ和え			にんじん	きゅうり キャベツ なめたけ			1.9 g	2.5 g
26 水	黒砂糖パン					パン さとう		604 kcal	785 kcal
	コーンスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし とうもろこし		ひまわり油	25.0 g	32.5 g
	夏野菜のカップ焼き	ベーコン	チーズ		なす ズッキーニ たまねぎ	じゃがいも		20.0 g	26.0 g
	三色こんにやくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにやく さとう	ごま油	3.8 g	4.9 g
27 木	ごはん					金芽米		611 kcal	794 kcal
	肉団子のスープ	鶏肉		にんじん	はくさい だいこん ねぎ たまねぎ	パン粉		25.4 g	33.0 g
	ホキのラビゴットソースかけ	ホキ		パプリカ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	でんぶん さとう	ひまわり油 オリーブ油	20.3 g	26.4 g
	海藻サラダ		海藻	にんじん	えだまめ キャベツ			2.9 g	3.8 g
28 金	ごはん					金芽米		614 kcal	798 kcal
	ポークカレー	豚肉		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	26.7 g	34.7 g
	ポロニアステーキ	鶏肉 豚肉				でんぶん さとう		15.8 g	20.5 g
	フルーツボンチ				みかん もも パイナップル	カラフル団子 ゼリー		2.5 g	3.3 g
31 月	ごはん					金芽米		534 kcal	694 kcal
	実だくさんみそ汁	米みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		24.7 g	32.1 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく マーマレード			13.1 g	17.0 g
	昆布の炒め煮	ちくわ 油揚げ	昆布	にんじん	なす	さとう	ごま油	2.9 g	3.8 g