

日	献立名 主食 汁 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 244 ¹ 〜 たんばく質 脂質 食塩相当量	中学校 244 ² 〜 たんばく質 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 火	ごはん						金芽米		630 kcal	819 kcal
	かきたま汁	なると 卵			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん	コーンスターチ		23.5 g	30.6 g
	マンダイとポテトの二色揚げ	マンダイ 米みそ					でんぶん じゃがいも さとう	ひまわり油	20.8 g	27.0 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	2.8 g	3.6 g
2 水	ミルクパン		練乳				パン さとう	マーガリン	595 kcal	774 kcal
	ミネストローネ	豚肉			にんじん トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	さとう	ひまわり油	29.8 g	38.7 g
	スパイシーチキン	鶏肉				にんにく しょうが			20.2 g	26.3 g
	ジャキジャキポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	ひまわり油	3.5 g	4.6 g
3 木	ごはん						金芽米		581 kcal	755 kcal
	白菜のスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ はくさい しめじ		ひまわり油	23.2 g	30.2 g
	スタミナ肉野菜炒め	豚肉 米みそ				にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ	でんぶん	ひまわり油	16.1 g	20.9 g
	きゅうりのピリ辛あえ				にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごま油	2.4 g	3.1 g
4 金	ごはん						金芽米		584 kcal	759 kcal
	吉野汁	鶏肉			にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	でんぶん		24.2 g	31.5 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり				小麦粉	ひまわり油	16.1 g	20.9 g
	五目きんぴら	豚肉			にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく さとう	ごま油	2.8 g	3.6 g
7 月	ごはん						金芽米		639 kcal	831 kcal
	八宝菜	豚肉 いか えび			にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが	でんぶん	ひまわり油 ごま油	32.2 g	41.9 g
	ショーロンボウ	豚肉				キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう はるさめ	ごま油	20.0 g	26.0 g
	中華あえ	ハム			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	2.7 g	3.5 g
8 火	キムタクご飯	豚肉				つぼ漬け キムチ漬け	金芽米	ごま油	696 kcal	905 kcal
	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	こんにやく	ごま油	29.7 g	38.6 g
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉					パン粉 コーンフレーク	ノンエッグマヨ	24.8 g	32.2 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	さとう	ひまわり油	3.4 g	4.4 g
9 水	レモンタルト	卵	練乳			レモン	小麦粉 さとう	マーガリン		
	米粉パン						米粉パン さとう	マーガリン	618 kcal	803 kcal
	コーンスープ	鶏肉			にんじん	たまねぎ とうもろこし とうもろこし		ひまわり油	28.0 g	36.4 g
	ほきフライ	ホキ					パン粉 小麦粉 でんぶん	ひまわり油	23.0 g	29.9 g
10 木	ブロッコリーサラダ				にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ	さとう	オリーブ油	3.2 g	4.2 g
	ごはん						金芽米		526 kcal	684 kcal
	沢煮鮎	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	25.9 g	33.7 g
	白身魚の西京みそ漬け焼き	シルバー 米みそ					さとう		15.4 g	20.0 g
11 金	おひたし	かつお節			こまつな にんじん	はくさい キャベツ			1.8 g	2.3 g
	ごはん						金芽米		593 kcal	771 kcal
	白いスンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐			にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	でんぶん		26.2 g	34.1 g
	ヤンニョムチキン	鶏肉				にんにく	でんぶん さとう	ひまわり油 ごま油	19.7 g	25.6 g
14 月	もやしのナムル				にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう	ごま油 白いりごま	2.6 g	3.4 g
	ごはん						金芽米		601 kcal	781 kcal
	ワタンスープ	鶏肉			にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	ワントン	ひまわり油	25.4 g	33.0 g
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 米みそ			にら	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごま油	20.7 g	26.9 g
15 火	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	さとう	白いりごま 白すりごま ごま油 ひまわり油	2.0 g	2.6 g
	ごはん						金芽米		599 kcal	779 kcal
	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	25.7 g	33.4 g
	チキンみそカツ	鶏肉 八丁味噌					小麦粉 パン粉 さとう	ひまわり油	16.1 g	20.9 g
16 水	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	さとう	ひまわり油	2.3 g	3.0 g
	丸パン						パン さとう		628 kcal	816 kcal
	ベーコン野菜スープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ だいこん はくさい エリンギ		ひまわり油	25.9 g	33.7 g
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ	バター	26.3 g	34.2 g
17 木	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	3.9 g	5.1 g
	ごはん						金芽米		518 kcal	673 kcal
	五目汁	かまぼこ			にんじん いんげん	しめじ はくさい たまねぎ			20.9 g	27.2 g
	肉じゃが	豚肉			にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油	13.3 g	17.3 g
18 金	ゆかりあえ				赤しそ	キャベツ きゅうり だいこん		白いりごま	2.4 g	3.1 g
	ごはん						金芽米		533 kcal	693 kcal
	のっぺい汁	鶏肉				たまねぎ だいこん ねぎ	さといも でんぶん	ひまわり油	27.2 g	35.4 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 米みそ			にんじん	たまねぎ エリンギ	さとう		11.8 g	15.3 g
24 木	野菜のおかかあえ	かつお節			にんじん	キャベツ きゅうり			2.1 g	2.7 g
	ごはん						金芽米		610 kcal	793 kcal
	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 こんにやく	ひまわり油	30.2 g	39.3 g
	さわらの照り焼き	さわら				しょうが			21.1 g	27.4 g
25 金	こんこんサラダ	油揚げ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ひまわり油	2.3 g	3.0 g
	ごはん						金芽米		652 kcal	848 kcal
	かみなり汁	豆腐			にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	ひまわり油 ごま油	28.2 g	36.7 g
	鶏肉の山賊揚げ	鶏肉				にんにく しょうが	でんぶん	ひまわり油	24.3 g	31.6 g
28 月	鉄火なす	豚肉 米みそ			青ピーマン	なす たまねぎ	さとう	ひまわり油	2.2 g	2.9 g
	救給カレー				にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	油	605 kcal	787 kcal
	野菜スープ	鶏肉			にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		ひまわり油	17.5 g	22.8 g
	キャベツメンチカツ	豚肉				キャベツ たまねぎ	さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	ひまわり油	31.4 g	40.8 g
29 火	福神漬けあえ				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが	さとう		3.6 g	4.7 g
	冷凍パイ					パイナップル				
	ごはん						金芽米		530 kcal	689 kcal
	なめこ汁	豆腐 米みそ			にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ			25.5 g	33.15 g
30 水	ほっけの塩麹焼き	ほっけ 米こうじ							15.6 g	20.28 g
	ささみサラダ	鶏肉			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	2.99 g
	抹茶揚げパン					抹茶	パン さとう	ひまわり油	713 kcal	926.9 kcal
	ポトフ	ウィンナー			にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		28.8 g	37.44 g
	鶏肉とうずらのコトコト煮	うずら卵 鶏肉				にんにく えだまめ	こんにやく さとう	ひまわり油	27.3 g	35.49 g
	糸寒天サラダ		寒天		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	4.0 g	5.2 g