日	主食 汁 主菜 副菜 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	牛乳	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	ごはん						金芽米		555 kcal 25.4 g 17.5 g 2.6 g	722 kcal 33.0 g 22.8 g 3.4 g
	キムチスープ	鶏肉		○	にんじん	キムチ漬け はくさい たまねぎ しめじ		ひまわり油		
	プルコギ炒め	豚肉			青ピーマン	にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	ごま油 白いりごま		
	ツナサラダ	ツナ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	ひまわり油		
4 水	丸パン						パン		697 kcal 33.3 g 33.5 g 3.7 g	906 kcal 43.3 g 43.6 g 4.8 g
	オニオンスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ セロリー エリンギ はくさい		ひまわり油		
	手作りハンバーグ	鶏肉 豚肉		○		たまねぎ	パン粉 さとう	ひまわり油 ノンエッグマヨ		
	コーンサラダ				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		
	スライスチーズ		チーズ							
5 木	栗ごはん						金芽米	栗	486 kcal 26.5 g 12.2 g 2.6 g	632 kcal 34.5 g 15.9 g 3.4 g
	ごま塩							ごま		
	手まりふのすまし汁	鶏肉		○	にんじん	だいこん はくさい	麩			
	鮭の塩焼き	鮭								
	ひじきの煮つけ	ちくわ	ひじき		にんじん いんげん		こんにゃく さとう	ひまわり油		
6 金	ごはん						金芽米		501 kcal 15.6 g 14.5 g 2.2 g	651 kcal 20.3 g 18.9 g 2.9 g
	おでん	ちくわ 魚肉　たこ	昆布	○	にんじん	だいこん	こんにゃく さとう　でんぷん			
	コーンコロッケ					とうもろこし　たまねぎ	じゃがいも　さとう　パン粉　でんぷん　小麦粉	ひまわり油		
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり キャベツ なめたけ				
9 月	ごはん						金芽米		594 kcal 25.8 g 18.7 g 3.7 g	772 kcal 33.5 g 24.3 g 3.5 g
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	○	にんじん	たまねぎ しめじ		ひまわり油		
	和風梅チキン	鶏肉	のり			梅肉	でんぷん さとう	ひまわり油		
	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	さとう	白いりごま ひまわり油		
10 火	わかめご飯	炊き込みわかめ					金芽米		536 kcal 26.1 g 15.4 g 3.0 g	697 kcal 33.9 g 20.0 g 3.9 g
	みそ豆乳汁	豚肉 米みそ 豆乳		○	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ				
	コロコロステーキ	豚肉				にんにく しょうが だいこん たまねぎ レモン りんご				
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油		
11 水	ココアコッペ						パン		586 kcal 24.9 g 20.7 g 2.8 g	762 kcal 32.4 g 26.9 g 3.6 g
	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		
	秋野菜のカップ焼き	ベーコン	チーズ		かぼちゃ	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ なす	じゃがいも			
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン		オリーブ油		
12 木	ごはん						金芽米		635 kcal 24.7 g 24.2 g 2.0 g	826 kcal 32.1 g 31.5 g 2.6 g
	さつま汁	米みそ		○	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	さつまいも			
	さばのカレー焼き	さば								
	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	ノンエッグマヨ		
13 金	ごはん						金芽米		558 kcal 24.4 g 16.0 g 2.3 g	725 kcal 31.7 g 20.8 g 3.0 g
	じゃがいものスープ	鶏肉		○	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	ひまわり油		
	肉どんぶりの具	豚肉			いんげん	たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	ひまわり油		
	野菜サラダ	ハム			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		
16 月	ごはん						金芽米		503 kcal 25.4 g 16.5 g 2.1 g	654 kcal 33.0 g 21.5 g 2.7 g
	けんちん汁	豆腐		○	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こんにゃく	ごま油		
	さわら西京みそ漬け焼き	さわら 西京みそ								
	磯チーズあえ	かつお節	チーズ のり		にんじん	キャベツ きゅうり				
17 火	ごはん						金芽米		661 kcal 25.5 g 22.6 g 2.3 g	859 kcal 33.2 g 29.4 g 3.0 g
	環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁	油揚げ 米みそ		○	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ ねぎ				
	肉と凍り豆腐の甘辛煮	豚肉 こおり豆腐				にんにく	でんぷん さとう	ひまわり油		
	奈川産キャベツと保平かぶの甘酢あえ					かぶ きゅうり キャベツ	さとう さとう	ひまわり油		
18 水	ツイストパン						パン		630 kcal 27.0 g 21.6 g 3.8 g	819 kcal 35.1 g 28.1 g 4.9 g
	ジュリエンヌスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ だいこん				
	チリコンカン	豚肉 いんげん 大豆		○		にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	ひまわり油		
	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		
	みかん					みかん				
19 木	ごはん						金芽米		593 kcal 24.6 g 21.8 g 2.5 g	771 kcal 32.0 g 28.3 g 3.3 g
	五目スープ	かまぼこ		○	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい				
	厚揚げの肉みそあん	絹厚揚げ 豚肉 米みそ				たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	ひまわり油		
	野菜のおかかあえ	かつお節			にんじん	キャベツ きゅうり				
20 金	ごはん						金芽米		648 kcal 22.6 g 22.8 g 2.1 g	842 kcal 29.4 g 29.6 g 2.7 g
	鶏ごぼうスープ	鶏肉		○	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ	でんぷん	ひまわり油		
	レバーの仲良しあえ	レバー 米みそ			ほうれんそう にんじん	しょうが	でんぷん さとう	ひまわり油 すりごま		
	梓川サラダ					りんご キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨ		
24 火	ごはん						金芽米		555 kcal 29.8 g 18.8 g 2.0 g	722 kcal 38.7 g 24.4 g 2.6 g
	ちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ		○	にんじん	はくさい にんにく ねぎ	こんにゃく	ごま油		
	ほっけの塩焼き	ほっけ								
	バンバンジーサラダ	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 ひまわり油		
25 水	シュガー揚げパン						パン	ひまわり油	523 kcal 16.7 g 15.5 g 3.1 g	680 kcal 21.7 g 20.2 g 4.0 g
	ミネストローネ	豚肉 いんげん　大豆			にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	ひまわり油		
	アンサンブルエッグ	卵　ハム			にんじん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油		
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ひまわり油		
26 木	キムタクご飯	豚肉				つぼ漬け キムチ漬け	金芽米	ごま油	687 kcal 27.5 g 23.8 g 3.0 g	893 kcal 35.8 g 30.9 g 3.9 g
	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		
	鶏肉の山賊揚げ	鶏肉		○		にんにく しょうが	でんぷん	ひまわり油		
	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		
	シークヮーサータルト	豆乳				シークヮーサー果汁	さとう　でんぷん　米粉	油		
27 金	ごはん						金芽米		588 kcal 19.7 g 18.6 g 2.2 g	764 kcal 25.6 g 24.2 g 2.9 g
	みぞれ汁	鶏肉		○	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが	こんにゃく	ひまわり油		
	岩石揚げ	大豆	しらす干し ひじき				さつまいも 小麦粉 さとう	ひまわり油		
	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	さとう			
30 月	ごはん						金芽米		593 kcal 30.1 g 18.4 g 2.5 g	770.9 kcal 39.1 g 23.9 g 3.3 g
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 米みそ		○	かぼちゃ にんじん	たまねぎ				
	鶏肉のピカタ	鶏肉 卵				しょうが	小麦粉			
	和風サラダ	ほたて			にんじん	キャベツ だいこん えだまめ	さとう	ひまわり油		