

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	kcal	
2月	チャーハン	○	わかめスープ ボールしゅうまい ごま酢あえ	焼き豚、いりたまご、冷凍豆腐、豚ひき肉	牛乳、乾燥わかめ、寒天	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、干しいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶん、薄力粉、上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	799	35.4	26.8	3.7
6金	チャーハン	○	わかめスープ ボールしゅうまい ごま酢あえ	焼き豚、いりたまご、冷凍豆腐、豚ひき肉	牛乳、乾燥わかめ、寒天	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、干しいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶん、薄力粉、上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	633	28.9	22.1	2.9
9月	たけのこごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 山賊焼き ごま和え 柏餅	油あげ、凍り豆腐、みそ、鶏もも肉	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、ごまつな	たけのこ水煮、えだまめ、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	金芽米、三温糖、でんぶん、上白糖、かしわもち	米油、白すりごま	677	28.4	21.7	3.0
10火	ご飯	○	けんちん汁 ししゃもの南蛮漬 け豆と五穀米サラダ	木綿豆腐、五穀豆と五穀、ツナレトルト	牛乳、ししゃも、海藻サラダ	にんじん、ごまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ	金芽米、こんにゃく、三温糖	米油、ごま油	543	21.9	15.4	2.4
11水	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 ささみのレモンソース かみかみサラダ	豚ひき肉、みそ、鶏ささみ、ソフトさきいか	牛乳	にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、しょうが、にんにく、レモン汁、キャベツ、きゅうり、セロリ	金芽米、でんぶん、三温糖	有塩バター、米油	603	30.5	16.8	2.3
12木	ミルクパン	○	アスパラコーンスープ ポークビーンズ チーズサラダ	鶏むね肉、豚もも肉、大豆	牛乳、サイコロチーズ	にんじん、アスパラガス、ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、コーンペースト、キャベツ	ミルクパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	米油、ごま油	660	32.1	20.7	3.4
13金	ご飯	○	ポークカレー ポテトチーズホイール こんにゃくサラダ	豚もも肉、ベーコン、かつおぶし	牛乳、プロセスチーズ、乾燥わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんごビュレ、もやし、きゅうり	金芽米、じゃがいも、カレールウ、3色こんにゃく、上白糖	米油、ノンエッグマヨネーズ	686	23.6	24.3	2.5
16月	ご飯	○	大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ	油あげ、みそ、焼き竹輪、鶏もも肉、冷凍豆腐	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、冷凍キヌサヤ	だいこん、ねぎ、えのきたけ、たけのこ水煮、干しいたけ、キャベツ	金芽米、こんにゃく、三温糖	米油、ねりごま、白いりごま	539	23.4	15.0	2.2
17火	わかめごはん	○	はるさめスープ 肉じゃが のり酢あえ レモンソーダゼリー	鶏むね肉、豚もも肉	牛乳、わかめごはんの素、角刻みのみり	ごまつな、にんじん、冷凍いんげん	エリンギ、ホールコーン、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ	金芽米、マロニー、じゃがいも、しらたき、三温糖、レモンソーダゼリー	ごま油、米油	635	22.7	11.9	2.6
18水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	鶏ひき肉、冷凍豆腐、豚ひき肉、みそ、スクール糸かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、チンゲンサイ、にら	たまねぎ、はくさい、干しいたけ、たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、ワンタンの皮、三温糖、でんぶん、上白糖	米油、ごま油	580	23.7	17.4	2.2
19木	抹茶揚げパン	○	こんにゃく麺スープ ウィンナー炒め ブロッコリーサラダ	豚もも肉、なると、ウィンナー、ツナレトルト	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ホールコーン	コッペパン、上白糖、黄色そうめん、こんにゃく	米油、オリーブ油	706	27.2	31.4	3.5
20金	ご飯	○	沢煮椀 サバ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	スクール糸かまぼこ、さば、豚ひき肉、油あげ	牛乳	にんじん、ごまつな、冷凍いんげん	切りごぼう、えのきたけ、だいこん、ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、三温糖	白いりごま、米油	659	25.6	25.7	2.1
23月	ご飯	○	卵とコーンのスープ サイコロステーキ 寒天サラダ みかんクレープ	液卵、豚もも肉、豚肩ロース(脂身付)、ロースハム	牛乳、寒天	ごまつな	ホールコーン、コーンペースト、たまねぎ、にんにく、しょうが、おろしだいこん、ソテーオニオン、レモン汁、りんごビュレ、キャベツ、きゅうり	金芽米、コーンスターチ、フレンズクレープ	米油	678	27.0	23.8	2.3
24火	ご飯	○	鶏ごぼう汁 赤魚のみそ粕焼き 山菜の旨煮	鶏もも肉、あかうお、みそ、ツナレトルト、焼き竹輪	牛乳	にんじん、にら	切りごぼう、たまねぎ、しめじ、山菜水煮、たけのこ水煮	金芽米、三温糖	米油	547	28.3	13.5	2.1
25水	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 カツオとポテトのスタミナ揚げ 即席漬け	木綿豆腐、みそ、かつお 角切り	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、だいこん、キャベツ、きゅうり	金芽米、皮つきポテト、でんぶん、三温糖	米油	594	25.1	16.3	2.1
26木	食パン	○	ミネストローネ アスパラとパスタのクリーム煮 ごまブロッコリー マーマレードジャム	豚もも肉、ベーコン	牛乳、牛乳	にんじん、ホールトマト、アスパラガス、パセリ、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ホールコーン、マーレード	食パン、じゃがいも、マカロニ(ペンネ)、ベジヤメルソース	オリーブ油、白いりごま	678	25.6	22.3	2.9
27金	ご飯	○	うどん汁 鶏肉のごま照り焼き 大豆のサラダ	豚もも肉、油あげ、鶏もも肉、大豆、ささみフレーク	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	金芽米、冷凍うどん	白いりごま、黒いりごま、米油	588	30.3	16.4	2.1
30月	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 手作りホキフライ レモンあえ	凍り豆腐、みそ、ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	金芽米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、上白糖	米油	805	32.1	22.5	2.8
31火	ご飯	○	豚汁 ふわふわ丼の具 からしあえ	豚もも肉、みそ、鶏もも肉、液卵	牛乳	にんじん、ごまつな	たまねぎ、だいこん、切りごぼう、ねぎ、はくさい、干しいたけ、キャベツ、もやし	金芽米、じゃがいも、こんにゃく、焼きさふ、上白糖	米油	547	22.9	14.1	2.4