

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	牛乳	3群	4群	5群	6群		
主食	献立名	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
4 火	金芽ごはん								543 kcal	705 kcal
	キムチスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	はくさい(キムチ漬け), はくさい, 玉葱, しめじ		ひまわり油	24.0 g	31.2 g
	ブルコギ炒め	豚もも肉			赤ピーマン, 青ピーマン	にんにく(りん茎), 玉葱	三温糖, でんぷん	ごま油, 白いりごま	16.3 g	21.2 g
	きゃべつとコーンのサラダ				にんじん	キャベツ, ホールコーン(冷凍), きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.3 g
5 水	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	脱脂粉乳				強力粉, 上白糖, グラニュー糖	ショートニング, ひまわり油	688 kcal	894 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ			にんじん	玉葱, ホールコーン, スイートコーンペースト		ひまわり油	30.2 g	39.2 g
	ハンバーグ	豚肉				玉葱	三温糖		27.1 g	35.2 g
	ツナサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン	上白糖	ひまわり油	3.8 g	4.0 g
6 木	金芽ごはん								634 kcal	824 kcal
	さつま汁	米みそ(淡色辛みそ)			にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ	さつまいも		24.6 g	31.9 g
	さばのカレー焼き	まさば							24.2 g	31.4 g
	マカロニサラダ				にんじん	ホールコーン(冷凍), キャベツ	ツイストマカロニ	ノンエッグマヨ	2.0 g	2.6 g
7 金	わかめご飯(金芽米)	炊き込みわかめ							630 kcal	819 kcal
	ABCスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱, はくさい	ABCマカロニ	ひまわり油	27.1 g	35.2 g
	鶏肉のから揚げ	鶏若鶏肉胸(皮なし)				にんにく(りん茎), しょうが	でんぷん	ひまわり油	15.2 g	19.7 g
	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	3.0 g	3.9 g
10 月	金芽ごはん								657 kcal	854 kcal
	五目スープ	かまぼこ			にんじん, チンゲンツァイ	だいこん, 玉葱, はくさい			20.0 g	26 g
	ハムカツ	鶏肉					ポテトフレーク	ひまわり油	25.8 g	33 g
	梓川サラダ					りんご, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)		ノンエッグマヨ	2.4 g	3.1 g
11 火	金芽ごはん								523 kcal	679 kcal
	環境にやさしいみそ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ		にんじん	はくさい, えのきたけ	じゃがいも(皮つき), つきこんにゃく, 三温糖, でんぷん	ひまわり油	20.9 g	27.1 g
	厚揚げと豚肉の甘辛丼	豚もも肉, 県産絹厚揚げ				しょうが, 玉葱, ねぎ			15.0 g	19.5 g
	保平かぶのあえもの					かぶ(根のみ), だいこん, キャベツ	上白糖		2.4 g	3.1 g
12 水	丸パン		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	643 kcal	835 kcal
	ジュリエンスープ	ショルダーベーコン			にんじん, パセリ	玉葱, だいこん			28.4 g	36.9 g
	チリコンカン	豚ひき肉, いんげん(金)				にんにく(りん茎), 玉葱	三温糖, でんぷん	ひまわり油	21.4 g	27.8 g
	糸寒天サラダ		糸寒天		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	3.5 g	4.5 g
13 木	金芽ごはん								620 kcal	806 kcal
	じゃがいものスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱, はくさい	じゃがいも	ひまわり油	24.3 g	31.5 g
	魚と凍り豆腐のカレー揚げ	凍り豆腐・マンダイ			いんげん		でんぷん, 米粉, 三温糖	ひまわり油	20.6 g	26.7 g
	野菜サラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.3 g
14 金	金芽ごはん								510 kcal	663 kcal
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐	カットわかめ		にんじん, こまつな	だいこん, 玉葱			23.7 g	30.8 g
	鶏肉のりんごソース	鶏若鶏肉モモ				すりおろしりんご, レモン	三温糖		12.4 g	16.1 g
	ひじきの煮つけ	焼き竹輪	干ひじき		にんじん, いんげん	干し椎茸(カット)	しらたき, 三温糖	ひまわり油	2.7 g	3.5 g
17 月	金芽ごはん								555 kcal	721 kcal
	ちゃんこ汁	鶏若鶏肉モモ, 油揚げ			にんじん	はくさい, にんにく(りん茎), ねぎ	しらたき	ごま油	29.8 g	38.7 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ							18.8 g	24.4 g
	バンバンジーサラダ	とりさきみフレーク, 米みそ			にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	白いりごま, 白すりごま,	2.0 g	2.6 g
18 火	金芽ごはん								531 kcal	690 kcal
	わかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	カットわかめ		にんじん	玉葱, しめじ, ねぎ		ひまわり油	23.8 g	30.9 g
	回鍋肉	豚もも肉, 米みそ			青ピーマン	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, キャベツ	三温糖, でんぷん	ごま油	15.4 g	20 g
	野菜のナムル				にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ごま油	2.2 g	2.8 g
19 水	食パン		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	493 kcal	640 kcal
	あんずジャム					あんずジャム			26.9 g	34.9 g
	クリームシチュー	鶏若鶏肉モモ	牛乳, 生クリーム		にんじん	玉葱, しめじ	じゃがいも, リブレフラワー	ひまわり油	11.7 g	15.2 g
	鶏肉のマスタード焼き	鶏若鶏肉モモ			にんじん	にんにく(りん茎)			3.1 g	4 g
20 木	秋の五目ごはん	鶏若鶏肉モモ, 油揚げ			にんじん	ごぼう, ぶなしめじ, 干し椎茸	三温糖	国産栗カット	545 kcal	708 kcal
	すまし汁	糸かまぼこ			にんじん	はくさい, 玉葱	しらたき		25.5 g	33 g
	ほきのりマヨ焼き	ホキ 50g	あおのり			玉葱		ノンエッグマヨ	18.3 g	23.7 g
	野菜のおかかあえ	糸削り			にんじん	キャベツ, きゅうり			3.4 g	4.4 g
21 金	金芽ごはん								596 kcal	774 kcal
	厚揚げのみそ汁	県産絹厚揚げ, 米みそ			にんじん, こまつな	玉葱, はくさい			19.3 g	25 g
	大根のべっこう煮	豚ばら(脂身付)			いんげん, にんじん	だいこん	三温糖	ひまわり油	23.6 g	30 g
	三色こんにゃくサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	三色サラダこんにゃく, 三温糖	ごま油	2.7 g	3.5 g
25 火	金芽ごはん								513 kcal	666 kcal
	かまぼこのすまし汁	かまぼこ			にんじん	だいこん, 玉葱	しらたき		22.6 g	29.3 g
	ふわふわ丼	鶏若鶏肉モモ, 液卵			にんじん	玉葱, 干し椎茸(カット)	焼きふ(親世ふ), 上白糖	ひまわり油	13.6 g	17.6 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ, きゅうり		ごま油	2.6 g	3.3 g
26 水	減量コッペパン(切り込み)		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	536 kcal	696 kcal
	ミネストローネ	ショルダーベーコン			にんじん, ダイストマト	玉葱	じゃがいも, 三温糖	ひまわり油	20.5 g	26.6 g
	ソース焼きそば	豚モモ(脂肪なし)	あおのり		青ピーマン	玉葱, ぶなしめじ, キャベツ	蒸し中華めん	ひまわり油, ごま油	18.9 g	24.5 g
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン		オリーブ油	3.2 g	4 g
27 木	金芽ごはん								503 kcal	653 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐(しぼり)			にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい	つきこんにゃく	ごま油	25.4 g	33 g
	銀ひらす西京みそ漬け焼き	シルバー, 米みそ					三温糖		16.5 g	21 g
	磯チーズあえ	糸削り	サイコロチーズ, きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり			2.1 g	2.7 g
28 金	金芽ごはん								580 kcal	754 kcal
	おでん	焼き竹輪, 揚げボール	結び昆布(小さめ)		にんじん	だいこん	こんにゃく, 三温糖		17.9 g	23.2 g
	野菜コロッケ				にんじん, グリンピース	玉葱,	じゃがいも, 小麦粉, パン粉	ひまわり油	15.7 g	20.4 g
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり, キャベツ, えのきたけ			2.3 g	2.9 g