

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	副菜	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
1月	金芽ごはん						金芽ごはん		583 kcal	757 kcal
	ワントンスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	はくさい, しめじ, ねぎ	ウエーブワントン	ごま油	26.4 g	34.0 g
	ピビンバ	豚もも肉, 米みそ				しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, 千切りたけのこ	三温糖	ごま油	15.8 g	20.5 g
	もやしのナムル				にんじん	もやし, きゅうり	三温糖	白いりごま	2.7 g	3.5 g
2火	金芽ごはん						金芽ごはん		549 kcal	713 kcal
	きのこスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツアイ	ぶなしめじ, エリンギ, えのきたけ, 玉葱		ひまわり油	21.4 g	27.8 g
	ちくわのカレー揚げ	焼き竹輪					薄力粉	ひまわり油	16.0 g	20.8 g
	りっちゃんのサラダ	糸削り, ロースハム			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	上白糖	ひまわり油	2.7 g	3.5 g
3水	背割りコッペパン		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	832 kcal	915 kcal
	かぼちゃポタージュ		牛乳, 生クリーム		かぼちゃ, かぼちゃペースト	玉葱		無塩バター	26.8 g	29.4 g
	ロングウインナー	ウインナー							38.7 g	40.3 g
	磯マヨサラダ		きざみのり		にんじん	キャベツ, ホールコーン(冷凍), きゅうり		ノンエッグマヨ	4.0 g	4.3 g
4木	金芽ごはん						金芽ごはん		544 kcal	707 kcal
	沢煮椀	豚もも肉			にんじん, こまつな	ごぼう(干), だいこん, えのきたけ	でんぷん	ひまわり油	26.9 g	34.9 g
	あじのねぎみそ焼き	まあじ, みそ				ねぎ	三温糖		14.3 g	18.5 g
	ハリハリ漬け				にんじん	切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	2.1 g	2.7 g
5金	金芽ごはん						金芽ごはん		600 kcal	780 kcal
	ポークカレー	豚もも肉			にんじん	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, ★すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	22.6 g	29.3 g
	焼きオムレツ	プレーンオムレツ							18.1 g	23.5 g
	福神漬けあえ				にんじん	大根(福神漬), キャベツ, きゅうり			2.6 g	3.3 g
8月	金芽ごはん						金芽ごはん		540 kcal	702 kcal
	中華スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, はくさい		ごま油	24.7 g	32.1 g
	チンジャオロース	豚もも肉			青ピーマン, 赤パプリカ	千切りたけのこ, 玉葱, にんにく(りん茎), しょうが	三温糖, でんぷん	ごま油	16.0 g	23.4 g
	だいこんサラダ	ロースハム			にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.5 g	3.2 g
9火	キムタクご飯(金芽米)	豚もも肉				つぼ漬け, はくさい(キムチ漬)	金芽ごはん	ごま油	587 kcal	763 kcal
	みそこんラーメン汁	豚ひき肉, なた, 米みそ			にんじん	にんにく(りん茎), しめじ, キャベツ, ねぎ	こんにやく類	ごま油	28.6 g	37.1 g
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏若鶏肉モモ(皮なし)					パン粉(乾燥), コーンフレーク	ノンエッグマヨ	20.7 g	26.9 g
	のり酢あえ		きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	3.3 g	4 g
10水	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖, グラニュー糖	ショートニング, ひまわり油	636 kcal	826 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	24.8 g	32.2 g
	ミートボール	豚ひき肉, 鶏ひき肉				玉葱			24.5 g	31.8 g
	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(乳化液状)	3.4 g	4 g
11木	金芽ごはん						金芽ごはん		532 kcal	691 kcal
	鶏肉のすまし汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, こまつな	玉葱, ぶなしめじ	しらたき		27.6 g	35.8 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ							15.9 g	20.6 g
	ひじきの煮つけ	油揚げ, 豚もも肉	干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾙ)		にんじん	えだまめ(冷凍)	三温糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
12金	金芽ごはん						金芽ごはん		593 kcal	770 kcal
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐, 米みそ	カットわかめ		にんじん	玉葱, えのきたけ			22.8 g	29.6 g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏若鶏肉モモ				しょうが	でんぷん, さつまいも, 三温糖	ひまわり油	18.0 g	23.4 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	2.6 g	3.3 g
15月	金芽ごはん						金芽ごはん		664 kcal	863 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ, 米みそ			にんじん	玉葱, だいこん			23.1 g	30 g
	ねぎぶた丼	豚もも肉				しょうが, 玉葱, ささがきごぼう, えのきたけ, ねぎ	つきこんにやく, 三温糖, でんぷん	ひまわり油	21.9 g	28.4 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン(冷凍)	じゃがいも(サ)	ノンエッグマヨ	2.2 g	2.8 g
16火	金芽ごはん						金芽ごはん		555 kcal	721 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, えのきたけ	マロニー	ひまわり油	24.9 g	32.3 g
	チキンカツ	鶏若鶏肉胸(皮なし)					薄力粉, パン粉(乾燥)	ひまわり油	14.6 g	18.9 g
	野菜のおかかあえ	糸削り			にんじん	キャベツ, きゅうり			1.9 g	2.4 g
17水	丸パン		脱脂粉乳				強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	596 kcal	774 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(冷凍), スイートコーンペースト		ひまわり油	25.2 g	32.7 g
	ペンネクリーム煮	ショルダーベーコン	牛乳, 生クリーム		にんじん	玉葱, しめじ	ペンネ, 米粉	無塩バター	20.2 g	26.2 g
	ツナサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁, 生)	上白糖	ひまわり油	3.2 g	4 g
18木	金芽ごはん						金芽ごはん		536 kcal	696 kcal
	白菜のそぼろ汁	豚ひき肉			こまつな	玉葱, はくさい, しめじ, しょうが	でんぷん	ひまわり油	25.7 g	33.4 g
	鶏の照り焼き	鶏若鶏肉モモ				しょうが			14.3 g	18.5 g
	五目きんぴら	焼き竹輪			にんじん	ごぼう(干), えだまめ(冷凍)	つきこんにやく, 三温糖	ひまわり油	2.5 g	3.2 g
19金	金芽ごはん						金芽ごはん		529 kcal	687 kcal
	五目汁	かまぼこ			にんじん, チンゲンツアイ	だいこん, はくさい			22.1 g	28.7 g
	たらのがら甘酢あんかけ	まだら			青ピーマン, 赤ピーマン	玉葱, 黄ピーマン	でんぷん, 三温糖	ひまわり油	13.4 g	17.4 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
22月	金芽ごはん						金芽ごはん		612 kcal	795 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐			にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ		ごま油	25.2 g	32.7 g
	さわらの幽庵焼き	さわら 50g				しょうが, ゆず(果汁, 生)			15.2 g	19.7 g
	冬至のかぼちゃだんご	あずき(乾)				西洋かぼちゃ	いももち, 上白糖		2.0 g	2.6 g
23火	カレーピラフ	豚ひき肉			にんじん, 青ピーマン	にんにく(りん茎), 玉葱	金芽ごはん	ひまわり油	744 kcal	967 kcal
	オニオンスープ	豚もも肉				玉葱, ソテーオニオン, セロリー, えのきたけ, はくさい		ひまわり油	22.8 g	29 g
	おたのしみポテトコロッケ					玉葱	薄力粉, パン粉(乾燥), じゃがいも	ひまわり油	28.2 g	36.6 g
	ささみ入りサラダ	とりささみフレーク			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), レモン	上白糖	ひまわり油	2.7 g	3.5 g
チョコカップケーキ						チョコカップケーキ				