

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 14歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 14歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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		
8 水	ピザトースト	ショルダーベーコン	脱脂粉乳、プロセスチーズ	青ピーマン	玉葱、ホールコーン	強力粉(1等)、上白糖、でんぷん	ショートニング、ひまわり油	596 kcal	774 kcal	
	鶏肉と野菜のスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん、チンゲンツァイ	はくさい、玉葱			28.2 g	36.6 g	
	オムレツ	ブレンオムレツ						22.8 g	29.6 g	
9 木	フレンチサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	三温糖	ひまわり油	4.2 g	5.0 g	
	金芽ごはん					金芽ごはん		636 kcal	827 kcal	
	五目スープ	かまぼこ		にんじん、こまつな	だいこん、玉葱			26.0 g	33.8 g	
10 金	手作りハンバーグ	鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉			玉葱	パン粉、三温糖	ひまわり油、ノンエッグマヨ	24.8 g	32.2 g	
	ジャキジャキポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり		ひまわり油	2.3 g	2.9 g	
	みそ汁	米みそ	カットわかめ	にんじん	玉葱	金芽ごはん		551 kcal	716 kcal	
13 月	鶏肉と凍り豆腐のカレー揚げ	鶏若鶏肉モモ、凍り豆腐		いんげん		じゃがいも	ひまわり油	18.2 g	23.6 g	
	じゃこあえ		ミニチリン	にんじん	だいこん、きゅうり	三温糖	白いりごま	16.4 g	21.3 g	
	金芽ごはん					三温糖		3.1 g	4.0 g	
14 火	沢煮梅	糸かまぼこ		にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、千切りたけのこ、さきごぼろ	金芽ごはん	ひまわり油	585 kcal	760 kcal	
	さわらの幽庵焼き	さわら			しょうが、ゆず果汁	でんぷん		28.5 g	37.0 g	
	ひじきの煮物	豚もも肉、油揚げ	干ひじき	にんじん	えだまめ	三温糖	ひまわり油	19.2 g	24.9 g	
14 火	白菜といももちのスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん	玉葱、はくさい、しめじ	三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.3 g	
	豚どんの具	豚もも肉、油揚げ			玉葱、えだまめ	金芽ごはん		609 kcal	791 kcal	
	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、きゅうり	いももち	ひまわり油	24.6 g	31.9 g	
15 水	丸パン	脱脂粉乳				しらたき、三温糖	ひまわり油	21.0 g	27.3 g	
	ホワイトシチュー	鶏若鶏肉胸	牛乳、生クリーム	にんじん	玉葱、スイートコーンペースト	強力粉、上白糖	ショートニング	2.5 g	3.2 g	
	フィッシュポーション	たら		にんじん	玉葱、えのきたけ	じゃがいも、リブレフラワー	ひまわり油	630 kcal	819 kcal	
16 木	ブロccoliサラダ	とりささみフレーク		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	パン粉、でんぷん	ひまわり油	28.0 g	36.4 g	
	清見オレンジ			にんじん	清見オレンジ	上白糖	ひまわり油	19.9 g	25.8 g	
	菜めし					金芽ごはん		3.3 g	4.2 g	
17 金	菜めし			菜めし		金芽ごはん		574 kcal	746 kcal	
	豚汁	豚もも肉、米みそ		にんじん	玉葱、さきごぼろ、だいこん、ねぎ	じゃがいも、つきごんにやく	ひまわり油	23.6 g	30.0 g	
	檀田煮	油揚げ、鶏肉、豚肉		にんじん	玉葱	でんぷん		16.3 g	21.1 g	
20 月	なめたけあえ			にんじん	きゅうり、キャベツ、えのきたけ			2.8 g	3.6 g	
	金芽ごはん					金芽ごはん		576 kcal	748 kcal	
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、えのきたけ	マロニー	ひまわり油	26.7 g	34.7 g	
21 火	揚げささみのレモンソース	鶏ささ身			レモン果汁	でんぷん、三温糖	ひまわり油	16.4 g	21.3 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	三温糖	ひまわり油	2.0 g	2.6 g	
	金芽ごはん					金芽ごはん		583 kcal	757 kcal	
22 水	ワンタンスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん	はくさい、しめじ、ねぎ	ウエーブワンタン	ごま油	26.4 g	34.3 g	
	ピビンバ	豚もも肉、米みそ			しょうが、にんにく、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	
23 木	金芽ごはん					金芽ごはん		635 kcal	825 kcal	
	お祝いすまし汁	鶏若鶏肉胸、なるとスライス(祝)		にんじん、糸みつば	玉葱			26.6 g	34.4 g	
	鶏肉の山賊揚げ	鶏若鶏肉モモ		にんじん	にんにく、しょうが	でんぷん	ひまわり油	22.0 g	28.6 g	
24 金	まぜっこサラダ	糸削り		にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり	上白糖	白いりごま、ひまわり油	2.3 g	2.9 g	
	クレープ(いちご)					クレープ				
	コッペパン(背割り)		脱脂粉乳			強力粉、上白糖	ショートニング	640 kcal	832 kcal	
25 土	ポトフ	鶏若鶏肉モモ		にんじん	玉葱、だいこん、キャベツ	じゃがいも		22.3 g	28.9 g	
	ロングウィンナー	ウィンナー						30.8 g	40.0 g	
	マカロニサラダ			にんじん	ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり	ツイストマカロニ	ノンエッグマヨ	3.3 g	4.2 g	
27 月	金芽ごはん					金芽ごはん		573 kcal	744 kcal	
	みそけんちん汁	豚もも肉、木綿豆腐		にんじん	玉葱、だいこん、ごぼう	つきごんにやく	ひまわり油	27.8 g	36.1 g	
	鍋ひらす西京みそ漬け焼き	シルバー、米みそ				三温糖		19.3 g	25.0 g	
28 火	ささみサラダ	とりささみフレーク		にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.3 g	2.9 g	
	金芽ごはん					金芽ごはん		593 kcal	770 kcal	
	ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、ソテーキノコ、すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	28.7 g	37.3 g	
29 火	鶏肉の照り焼き	鶏若鶏肉モモ			しょうが			16.5 g	21.4 g	
	福神漬けあえ			にんじん	キャベツ、きゅうり			2.7 g	3.5 g	
	金芽ごはん					金芽ごはん		620 kcal	806 kcal	
30 木	マーボー豆腐汁	豚ひき肉、米みそ、木綿豆腐		にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、千切りたけのこ、ねぎ	三温糖、でんぷん	ごま油	24.7 g	32.1 g	
	肉しゅうまい	豚肉			玉葱、しょうが	パン粉、でんぷん、砂糖		20.5 g	26.6 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり、キャベツ			3.0 g	3.9 g	
31 金	金芽ごはん					金芽ごはん		560 kcal	728 kcal	
	根菜汁	豚もも肉、米みそ		にんじん	玉葱、だいこん、ねぎ	さといも	ひまわり油	23.9 g	31.0 g	
	三色そばろ	鶏若鶏肉ひき肉			しょうが、玉葱、ホールコーン、えだまめ	三温糖、でんぷん		17.3 g	22.4 g	
1 土	昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま油	2.3 g	2.9 g	
	キムタクご飯(金芽米)	豚もも肉			つぼ漬け、はくさい(キムチ漬け)	金芽ごはん	ごま油	562 kcal	730 kcal	
	わかめスープ	鶏若鶏肉胸	カットわかめ	にんじん	玉葱、しめじ、ねぎ		ひまわり油	20.4 g	26.5 g	
2 日	野菜コロッケ			にんじん、グリーンピース	玉葱	じゃがいも、パン粉、小麦粉	ひまわり油	17.2 g	22.3 g	
	おかかあえ	糸削り		にんじん	キャベツ、きゅうり			3.3 g	4.2 g	