

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エネルギー	
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	たんばく質 脂質	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		603 kcal	730 kcal
		すきやき	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	こんにゃく えのきたけ しろねぎ はくさい	さとう もち		23.4 g	26.8 g
		あまなつのサワーづけ				だいこん きりぼしだいこん きゅうり あまなつみかん レモンかじゅう	さとう		13.0 g	13.9 g
3	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		601 kcal	742 kcal
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう かたくりこ		25.0 g	30.4 g
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごま	20.1 g	24.5 g
		よせなべ	ぶたにく やきどうふ		ごまつな	はくさい しろねぎ しめじ	はるさめ			
4	水	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		633 kcal	736 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		トマト にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも		28.7 g	33.7 g
		はくさいスープ	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん えだまめ			24.0 g	27.9 g
5	木	ツナこぶごはん ぎゅうにゅう	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう しおこんぶ		コーン えだまめ	ごはん	ごま あぶら	650 kcal	774 kcal
		いりどうふつつみやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	さとう	あぶら	29.2 g	33.3 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり きりぼしだいこん			23.0 g	26.0 g
		とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	さといも			
6	金	ごもくあんかけラーメン ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	コーン もやし たまねぎ キャベツ	ラーメン かたくりこ	ごまあぶら	645 kcal	754 kcal
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	かたくりこ さとう こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら	25.7 g	29.5 g
		ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら ごま	21.0 g	23.6 g
9	月	ビビンバどん	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん だいずもやし にんにく	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま	607 kcal	730 kcal
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.8 g	33.2 g
		ちゅうかスープ	とりにく なまあげ		はねぎ	キャベツ コーン	じゃがいも	ごまあぶら	18.6 g	21.4 g
10	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		647 kcal	783 kcal
		さばのしおやき	さば						22.9 g	27.0 g
		さつマヨふうサラダ			ほうれんそう	きりぼしだいこん	さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	23.3 g	27.0 g
		しろみそしる	なまあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ				
11	水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめごはんのもと			ごはん		627 kcal	768 kcal
		かんとうに	とりにく がんもどき なまあげ うずらたまご	こんぶ		こんにゃく だいこん	さといも		25.9 g	31.2 g
		ごまあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	はくさい きりぼしだいこん コーン	さとう	ごま	21.7 g	25.9 g
12	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		656 kcal	812 kcal
		メンチカツ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ	ラード あぶら	23.4 g	28.4 g
		おひたし			ほうれんそう	きりぼしだいこん			25.6 g	31.2 g
		あわせみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ	さといも			
13	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		680 kcal	815 kcal
		カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう	チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも こめこのカレールウ	あぶら	26.6 g	31.2 g
		フルーツよせ	とうにゅう			ナタデココ おとうろ バイン	さとう		17.7 g	19.8 g
16	月	おやこどん ぎゅうにゅう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しめじ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ		630 kcal	753 kcal
		さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		ごまつな	はくさい だいこん	さつまいも		26.2 g	30.7 g
		みかん				みかん			17.0 g	19.3 g
17	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		602 kcal	722 kcal
		ちゅうかやさいいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい えだまめ しいたけ きりぼしだいこん しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	25.7 g	29.8 g
		はるさめスープ	とりにく なまあげ		ごまつな	コーン	じゃがいも はるさめ	ごま ごまあぶら	18.5 g	20.7 g
18	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		684 kcal	836 kcal
		フライドチキン	とりにく				かたくりこ こめこ	あぶら	32.8 g	39.3 g
		ミニサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きピーマン		イタリアンドレッシング	24.3 g	28.5 g
		コーンスープ	とうにゅう		にんじん ごまつな	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも			
19	木	* ちさんちしょうのひ (だいこん) *								
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		637 kcal	775 kcal
		ぶりみりんやき	ぶり						24.9 g	29.9 g
		からしあえ			にんじん	コーン はくさい きりぼしだいこん	さとう		22.5 g	27.0 g
20	金	ぶたバラにくとだいこんのみそに	ぶたにく なまあげ みそ		さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さといも さとう			
		* とうじこんだて *								
		ほうとうふううどん	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ごまつな	だいこん はくさい しろねぎ	うどん		639 kcal	748 kcal
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.0 g	37.5 g
		とりにくとれんこんのゆずふうみ	とりにく だいず			れんこん ゆずかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら	21.4 g	24.2 g