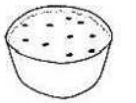
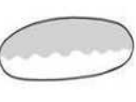
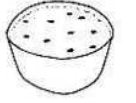
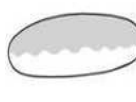


日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質	脂質
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量
1月	わかめごはん 	○	あまのがわすましじる ささかまのてんぷら たなばたゼリー（ぎょうしゃはいそう）	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん オクラ みずな	たまねぎ えのきたけ	むぎごはん こんにやく こむぎこ てんぷらこ ゼリー	こめあぶら	554 kcal 20.5 g 13.5 g 2.0 g	677 kcal 23.4 g 14.6 g 2.4 g
2火	むぎごはん 	○	ワンタンじる にくビビンバ やさいビビンバ	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しいたけ もやし はくさい にんにく しょうが ぜんまい、きゅうり	むぎごはん ワンタン さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	593 kcal 26.8 g 16.2 g 1.9 g	690 kcal 30.6 g 17.8 g 2.2 g
3水	むぎごはん 	○	とんじる いわしのかばやき いそかあえ	ぶたにく とうふ みそ いわし(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	ごぼう だいこん しょうが キャベツ	むぎごはん こんにやく でんぶん さとう	こめあぶら	626 kcal 26.8 g 20.3 g 1.9 g	729 kcal 31.4 g 22.9 g 2.1 g
4木	コッペパン 	○	ミネストローネ とりにくのこうそうやき ソルガムマカロニサラダ	ウインナー だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ きゅうり えだまめ、コーン むらさきキャベツ レモンかじゅう	コッペパン さとう じゃがいも ばんこ ソルガムマカロニ	オリーブゆ こめあぶら	619 kcal 30.8 g 21.5 g 2.9 g	718 kcal 35.1 g 24.0 g 3.4 g
5金	むぎごはん 	○	わかめスープ ぶたキムチ キュウリのちゅうかあえ	かまぼこ とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ にんにく、しょうが たけのこ、はくさい きゅうり、もやし セロリー	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	579 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g	777 kcal 38.1 g 18.4 g 3.2 g
8月	はつがげんまいごはん 	○	もずくスープ トビウオのからあげ ゴーヤチャンプルー	かまぼこ とうふ とびうお(魚) ぶたにく きつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい しょうが にんにく にがうり	はつがげんまいご はん こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	601 kcal 26.2 g 17.2 g 1.9 g	694 kcal 29.7 g 18.9 g 2.4 g
9火	コッペパン 	○	ジュリエンスープ とりにくのプロバンスふう マセドアンサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも さつまいも	オリーブゆ ノンエッグマ ヨネーズ	643 kcal 30.6 g 23.3 g 3.1 g	748 kcal 35.1 g 26.4 g 3.6 g
10水	ゆかりごはん 	○	ふのみそしる ホキのあおじそチーズはるまき さっぱりあえ	みそ ホキ(魚)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん しそ	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ゆかりごはん ふ はるまきのかわ さとう	こめあぶら	612 kcal 23.2 g 17.9 g 2.4 g	693 kcal 26.0 g 19.6 g 2.7 g
11木	むぎごはん 	○	はるさめスープ チンジャオロース もやしとたくあんのピリからあえ	とりにく なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ もやし きゅうり たくあん	むぎごはん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	618 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g	781 kcal 34.0 g 16.1 g 3.3 g
12金	むぎごはん 	○	ハヤシソース こんにやくサラダ てづくりミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ ブルーベリー	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら	681 kcal 26.8 g 17.2 g 2.2 g	794 kcal 30.6 g 19.1 g 2.6 g
16火	はちみつレモントースト 	○	とうがんのスープ ラタトゥイユ イタリアンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ きピーマン トマト にんじん バジル	たまねぎ とうがん にんにく なす、ズッキーニ しめじ、キャベツ きゅうり、コーン レモンかじゅう	しよくパン はちみつ さとう じゃがいも	バター こめあぶら オリーブゆ	666 kcal 26.4 g 21.8 g 3.2 g	774 kcal 30.2 g 24.6 g 3.7 g
17水	むぎごはん 	○	にらとえのきのスープ とりチリポテト こんぶあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら	623 kcal 27.1 g 15.6 g 1.9 g	720 kcal 31.2 g 17.1 g 2.2 g
18木	うどん 	○	こづゆ じゃじゃめん（にくみそ） じゃじゃめん（やさい） スイカ	ホタテ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あさつき	だいこん しいたけ にんにく たまねぎ たけのこ、セロリー きゅうり、もやし スイカ	うどん じゃがいも しらたき まめふ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	588 kcal 26.4 g 19.3 g 2.2 g	681 kcal 30.2 g 21.7 g 2.9 g
19金	むぎごはん 	○	かぼちゃのみそしる とりのさんぞくやき かおりあえ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あおじそこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん	むぎごはん でんぶん こめこ	こめあぶら	621 kcal 25.4 g 17.7 g 2.0 g	718 kcal 28.7 g 19.7 g 2.4 g
22月	むぎごはん 	○	スープカレー やきなつやさい ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす パインかん なつみかんかん	むぎごはん	こめあぶら	648 kcal 25.4 g 16.1 g 1.3 g	750 kcal 29.0 g 17.7 g 1.5 g
23火	ツイストパン 	○	クラムチャウダー ぶたにくのアップルソース モロッコインゲンのサラダ	ベーコン ホタテ ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ モロッコいんげ ん あかたまねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン りんごビューレ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	684 kcal 31.9 g 27.4 g 3.0 g	797 kcal 36.9 g 31.3 g 3.6 g

☆ 献立は都合により、変更することがあります。