

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)		たんぱく質	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
3月	むぎごはん	○	ちゅうかスープ マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ	かまぼこ たまご ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん	しょうが、たまねぎ はくさい、しいたけ たけのこ、にんにく ねぎ、もやし きゅうり	むぎごはん でんぶん、さとう	ごまあぶら ごま	619 kcal 27.0 ㇿ 20.4 ㇿ 2.2 ㇿ	714 kcal 30.8 ㇿ 23.0 ㇿ 2.7 ㇿ
4月	ツイストパン	○	みずなともやしのスープ てづくりラザニア レモンドレッシングサラダ	かまぼこ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	みずな にんじん	たまねぎ、もやし コーン、にんにく きゅうり、きゃべつ あかたまねぎ レモンかじゅう	ツイストパン ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	オリーブゆ バター	659 kcal 29.6 ㇿ 25.4 ㇿ 3.1 ㇿ	768 kcal 34.0 ㇿ 29.2 ㇿ 3.8 ㇿ
5月	むぎごはん	○	カラフルすいとんじる とうふハンバーグ こんぶあえ	とりにく なると、みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にら にんじん	たまねぎ、はくさい ねぎ、えだまめ しょうが、きゃべつ きゅうり	むぎごはん じごな、パンこ さとう、でんぶん	ごま ごまあぶら	620 kcal 26.8 ㇿ 17.1 ㇿ 2.0 ㇿ	711 kcal 29.7 ㇿ 18.4 ㇿ 2.2 ㇿ
6月	たけのこごはん	○	あつあげのみそしる あじのさっぱりソースがけ かみかみサラダ	あぶらあげ あつあげ みそ あじ (さかな) いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たけのこ、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが、きゅうり レモンかじゅう きゃべつ、ごぼう きゅうり	むぎごはん もちごめ さとう、でんぶん	ごまあぶら	621 kcal 28.1 ㇿ 20.6 ㇿ 2.5 ㇿ	720 kcal 32.7 ㇿ 23.3 ㇿ 3.1 ㇿ
7月	むぎごはん	○	ツナカレー あおだいずのサラダ くだもの (かわちばんかん)	ツナ だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが、にんにく せり、たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン かわちばんかん	むぎごはん しらたき、さとう	ごまあぶら オリーブゆ バター	659 kcal 22.2 ㇿ 18.0 ㇿ 1.7 ㇿ	765 kcal 25.2 ㇿ 20.2 ㇿ 2.0 ㇿ
10月	むぎごはん	○	キムチチゲ ヤンニョムチキン もやしとこまつなのナムル	ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら こまつな	しょうが、はくさい えのき はくさいキムチ もやし	むぎごはん しらたき、こめこ でんぶん、さとう	ごまあぶら ごま	646 kcal 29.0 ㇿ 19.9 ㇿ 2.3 ㇿ	745 kcal 33.1 ㇿ 22.4 ㇿ 2.6 ㇿ
11月	コッペパン	○	ポークビーンズ ツナとだいこんのサラダ てづくりあじさいゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ	たまねぎ、だいこん コーン きゅうり ぶどうジュース	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	ごまあぶら ごまあぶら ごま	640 kcal 29.8 ㇿ 19.1 ㇿ 2.8 ㇿ	755 kcal 39.3 ㇿ 21.1 ㇿ 3.4 ㇿ
12月	むぎごはん	○	けんちんじる てづくりさつまあげ ごまずあえ	とうふ たら (さかな) みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう ねぎ、えだまめ きゃべつ、きゅうり	むぎごはん こんにやく さとう、でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごま	587 kcal 26.1 ㇿ 16.0 ㇿ 1.7 ㇿ	689 kcal 29.7 ㇿ 19.1 ㇿ 2.0 ㇿ
13月	ちゅうかめん	○	みそラーメンスープ にくだんごのもちごめむし さんしょくあえ	ぶたにく なると、みそ ぶたにく ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが、セロリー たまねぎ、コーン たけのこ、にんにく きゃべつ、ねぎ もやし	ちゅうかめん でんぶん もちごめ、さとう	ごまあぶら ごま	663 kcal 34.4 ㇿ 20.2 ㇿ 2.2 ㇿ	773 kcal 40.0 ㇿ 22.7 ㇿ 2.8 ㇿ
14月	むぎごはん	○	いなかじる げんきのでるレバー くずきりのサラダ	あぶらあげ ちくわ、みそ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	だいこん、たまねぎ しょうが、にんにく きゃべつ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぶん、さとう くずきり	ごまあぶら ごま ごまあぶら	661 kcal 26.0 ㇿ 18.1 ㇿ 2.1 ㇿ	767 kcal 29.5 ㇿ 20.2 ㇿ 2.6 ㇿ
17月	むぎごはん	○	ぐだくさんみそしる ぶたにくとこおりとうふのあげに あおじそふうみあえ	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ、しめじ きゃべつ、しょうが きゅうり、はくさい かぶ	むぎごはん じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら	669 kcal 27.5 ㇿ 22.2 ㇿ 2.1 ㇿ	777 kcal 31.5 ㇿ 25.3 ㇿ 2.5 ㇿ
18月	むぎごはん	○	かきたまじる にじますのつぶらあえ なめたけあえ	とうふ なると にじます (さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ、えのき たけのこ レモンかじゅう もやし、なめたけ	むぎごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	659 kcal 28.8 ㇿ 22.9 ㇿ 2.2 ㇿ	764 kcal 33.2 ㇿ 26.0 ㇿ 2.7 ㇿ
19月	むぎごはん	○	たけのこじる さばかん きぬあげのにんにくみそがけ いとかんてんのサラダ	さば (さかな) みそ きぬあげ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやえんどう	たまねぎ、たけのこ えのき、しょうが きゃべつ、きゅうり コーン	むぎごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	629 kcal 28.4 ㇿ 20.5 ㇿ 2.0 ㇿ	729 kcal 32.3 ㇿ 22.9 ㇿ 2.3 ㇿ
20月	コッペパン	○	ワンタンスープ とりにくのレモンソース きゃべつとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし はくさい レモンかじゅう きゃべつ、きゅうり コーン	コッペパン ワンタン でんぶん、さとう	ごまあぶら ごまあぶら	621 kcal 29.9 ㇿ 22.0 ㇿ 2.9 ㇿ	721 kcal 34.0 ㇿ 24.8 ㇿ 3.3 ㇿ
21月	むぎごはん	○	いなかじる にくどんに のりっくサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ながねぎ こねぎ	だいこん、たまねぎ ごぼう、しいたけ きゃべつ、きゅうり うめフレック	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう、でんぶん	ごまあぶら	610 kcal 28.0 ㇿ 15.8 ㇿ 2.1 ㇿ	705 kcal 32.0 ㇿ 17.4 ㇿ 2.8 ㇿ
24月	きびごはん	○	とんじる ちくわのカレーあげ ゆかりあえ	ぶたにく とうふ みそ、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	ごぼう、だいこん たまねぎ、きゃべつ もやし、きゅうり	きびごはん もちごめ こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	645 kcal 25.3 ㇿ 17.2 ㇿ 2.0 ㇿ	750 kcal 28.8 ㇿ 19.1 ㇿ 2.4 ㇿ
25月	スパゲッティ	○	ミートソース ジャーマンポテト フルーツあえ	ぶたにく ペーゴン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー エリンギ、パインかん なつみかんかん みかんジュース レモンかじゅう	スパゲッティ じゃがいも さとう	オリーブゆ バター	652 kcal 29.5 ㇿ 16.2 ㇿ 1.8 ㇿ	756 kcal 34.0 ㇿ 17.9 ㇿ 2.0 ㇿ
26月	むぎごはん	○	からみとうふじる さばのねぎみそやき さっぱりあえ	とりにく なると ししゃも さば (さかな) かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく、たまねぎ きゃべつ、ねぎ きゅうり、コーン しょうが	むぎごはん さとう	ごまあぶら	655 kcal 27.9 ㇿ 25.0 ㇿ 2.4 ㇿ	866 kcal 43.5 ㇿ 33.4 ㇿ 3.6 ㇿ
27月	ツナマヨトースト	○	やさしいスープ カラフルサラダ メロン	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ、コーン だいこん、はくさい しめじ、きゃべつ きゅうり きパプリカ メロン	しょくパン	ノンエッグ マヨネーズ オリーブゆ	609 kcal 27.4 ㇿ 24.2 ㇿ 2.5 ㇿ	708 kcal 31.2 ㇿ 27.5 ㇿ 3.0 ㇿ
28月	むぎごはん	○	ごもくスープ ししゃものフライ きりぼしだいこんのもの	とりにく なると たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう (さかな)	にんじん ちんげんさい さやいんげん	しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ はくさい きりぼしだいこん	むぎごはん はるさめ こむぎこ、パンこ さとう	ごまあぶら	667 kcal 28.3 ㇿ 18.8 ㇿ 2.2 ㇿ	775 kcal 32.4 ㇿ 21.2 ㇿ 2.6 ㇿ