

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
23 金	むぎごはん 	○	なつやさいカレー パリパリサラダ すいかでポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかパプリカ にんじん	しょうが, にんにく セロリー, たまねぎ ズッキーニ えだまめ きパプリカ, コーン キャベツ, きゅうり すいか, パインかん なつみかんかん レモンかじゅう	むぎごはん ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら ごまあぶら	723 kcal 27.6 g 17.2 g 1.7 g	843 kcal 31.5 g 19.0 g 2.0 g
26 月	むぎごはん 	○	チンゲンさいのスープ やきにく たたききゅうり	とりにく こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	590 kcal 29.8 g 16.5 g 2.3 g	681 kcal 34.0 g 18.2 g 3.0 g
27 火	コッペパン 	○	おおむぎのスープ カチャトーラ こめこマカロニサラダ ブルーベリージャム	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな トマト にんじん	セロリー, たまねぎ だいこん, キャベツ にんにく ズッキーニ きパプリカ エリンギ きゅうり	コッペパン おおむぎ こめこマカロニ ブルーベリージャム	こめあぶら オリーブゆ	600 kcal 29.4 g 19.4 g 2.6 g	693 kcal 33.9 g 22.1 g 3.1 g
28 水	ゆかりごはん 	○	ふのみそしる ピーマンのにくづめフライ くずきりのサラダ くだもの(れいとうパイン)	みそ ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり パイン	ゆかりごはん ふ パンこ でんぶん こむぎこ くずきり さとう	こめあぶら ごまあぶら	701 kcal 24.0 g 22.3 g 2.5 g	817 kcal 27.3 g 25.3 g 3.2 g
29 木	ちゅうかめん 	○	ひやしちゅうか (ぐ・スープ) たらとじゃがいものいそべあげ ゆでとうもろこし	ハム たまご たら(さかな)	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら ごま	651 kcal 28.5 g 20.9 g 3.4 g	752 kcal 33.1 g 23.2 g 4.2 g
30 金	はつがげんまいごはん 	○	たまごコーンスープ まるなすでラザニア イタリアンサラダ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ コーン, なす にんにく, セロリー キャベツ, きゅうり えだまめ あかたまねぎ	はつがげんまいご はん でんぶん こめこ さとう	こめあぶら オリーブゆ	639 kcal 27.8 g 18.5 g 2.3 g	738 kcal 31.5 g 20.4 g 2.7 g