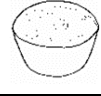
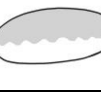
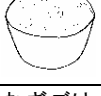
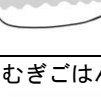
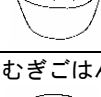
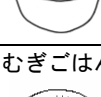
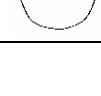


日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質	脂質
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量
2月	むぎごはん 	○	なつやさいたっぷりチキンスープ チャプチェ もやしとほうれんそうのナムル	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら ほうれんそう	セロリー たまねぎ、コーン しょうが、にんにく たけのこ しいたけ はくさいキムチ もやし	むぎごはん じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	606 kcal 24.4 g 17.9 g 2.0 g	700 kcal 27.9 g 20.0 g 2.4 g
3火	うどん 	○	サラダうどんのぐ・つゆ かきあげ フルーツしらたま	ツナ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり たまねぎ なす みかかんかん レモンかじゅう	うどん こむぎこ てんぷらこ しらたまだんご ゼリー さとう	ごま こめあぶら	638 kcal 21.7 g 16.4 g 3.3 g	738 kcal 24.6 g 18.0 g 3.9 g
4水	むぎごはん 	○	あつあげのみそしる じゃがいものそぼろに ゆかりあえ	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん あかじそこ	たまねぎ だいこん えのき、しょうが しいたけ、きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら	610 kcal 24.3 g 16.4 g 2.3 g	704 kcal 27.4 g 18.2 g 2.7 g
5木	アップルパン 	○	にらとえのきのスープ かぼちゃのチーズやき いとかんてんのサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん にら かぼちゃ こまつな	セロリー たまねぎ えのき、はくさい しょうが だいこん コーン	アップルパン さとう	こめあぶら	642 kcal 29.6 g 20.2 g 2.7 g	743 kcal 33.6 g 22.6 g 3.3 g
6金	むぎごはん 	○	スープカレー なつやさいのすあげ しおいかのあえもの	とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ、なす キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこ さとう	こめあぶら	640 kcal 26.0 g 17.2 g 2.0 g	743 kcal 29.7 g 19.1 g 2.2 g
9月	むぎごはん 	○	こおりどうふのスープ ぶたにくのしょうがいため ゴマドレサラダ くだもの（なし）	こおりどうふ とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパブリカ	はくさい しいたけ、ねぎ もやし、たまねぎ しょうが、キャベツ きゅうり きパブリカ、なし	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	642 kcal 30.7 g 18.7 g 2.3 g	743 kcal 35.3 g 20.9 g 2.8 g
10火	むぎごはん 	○	たまごいりちゅうかコーンスープ あげぎょうざ はるさめサラダ	かまぼこ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん	たまねぎ、えのき コーン、キャベツ にんにく しょうが ねぎ、きゅうり	むぎごはん でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら こめあぶら ごま	664 kcal 23.1 g 19.9 g 2.3 g	770 kcal 26.3 g 22.3 g 2.7 g
11水	むぎごはん 	○	りきゅうじる さわらのうめみそやき ひじきとさつまいものにも ミニトマト	あぶらあげ みそ さわら（さかな） ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ミニトマト	ごぼう だいこん えのき ねぎ、うめ	むぎごはん さとう さつまいも こんにゃく	ごま ごまあぶら こめあぶら	650 kcal 27.4 g 17.9 g 2.3 g	752 kcal 31.5 g 19.9 g 2.8 g
12木	むぎごはん 	○	おつきみだんごじる なすのはさみあげ あおじそふうみあえ	とりにく あつあげ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あおじそこ	だいこん たまねぎ ねぎ、なす しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん しらたまこ でんぶん こむぎこ、パンこ	こめあぶら	649 kcal 24.1 g 19.9 g 2.1 g	756 kcal 27.8 g 22.3 g 2.3 g
13金	むぎごはん 	○	ちんげんさいのスープ かじょうどうふ はくさいづけ	とりにく こおりどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン	たまねぎ、しめじ しょうが、にんにく たけのこ、しいたけ はくさい、きゅうり だいこん	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら	611 kcal 25.0 g 18.8 g 2.3 g	711 kcal 28.4 g 21.2 g 2.6 g
17火	コッペパン 	○	レタスのスープ たらのフリッター だいコーンサラダ	とりにく たら（さかな）	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ レタス だいこん コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	711 kcal 29.0 g 26.1 g 2.9 g	830 kcal 33.4 g 29.6 g 3.3 g
18水	むぎごはん 	○	いしかりじる ねぎぶたどんのぐ こんぶあえ	さけ（さかな） みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう、だいこん しょうが にんにく しめじ、ねぎ キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら ごまあぶら	572 kcal 28.2 g 13.3 g 1.9 g	657 kcal 32.5 g 14.4 g 2.6 g
19木	ちゅうかめん 	○	ながさきちゃんぽんじる ちゅうかあえ マーラーカオ	ぶたにく ホタテ さつまあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、たけのこ きくらげ、はくさい しょうが ほしぶどう もやし、きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	681 kcal 27.8 g 19.5 g 2.1 g	795 kcal 32.1 g 21.9 g 2.5 g
20金	むぎごはん 	○	さつまじる みそカツ こんにゃくサラダ	とりにく みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ、コーン キャベツ	むぎごはん さつまいも こむぎこ パンこ、さとう こんにゃく	こめあぶら	688 kcal 27.8 g 19.1 g 2.0 g	801 kcal 31.8 g 21.4 g 2.4 g
24火	ホットドッグ 	○	コーンポタージュ グリーンサラダ くだもの（なし）	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	トマト にんじん パセリ いんげん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なし	コッペパン こむぎこ	こめあぶら バター オリーブゆ	699 kcal 26.1 g 28.9 g 3.2 g	814 kcal 29.6 g 33.0 g 3.8 g
25水	むぎごはん 	○	こんさいじる さばのかんろに ゆずふうみあえ	とりにく さば（さかな） かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう、ねぎ しょうが かぶ ゆずかじゅう	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう		621 kcal 27.5 g 17.8 g 2.3 g	717 kcal 31.5 g 19.8 g 2.6 g
26木	むぎごはん 	○	かぼちゃとひきにくのカレー とりのさんぞくやき カリポリづけ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ だいこん きゅうり	むぎごはん でんぶん こめこ さとう	こめあぶら	742 kcal 28.3 g 20.8 g 2.4 g	864 kcal 37.3 g 28.6 g 4.2 g
27金	ソルガムごはん 	○	ミネストローネ とりにくのこうそうやき こめこマカロニサラダ ピーチゼリー	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	むぎごはん ソルガム じゃがいも パンこ こめこマカロニ さとう、ゼリー	オリーブゆ こめあぶら	672 kcal 26.7 g 17.0 g 2.2 g	711 kcal 30.2 g 18.7 g 2.5 g
30月	むぎごはん 	○	みそワントンじる ごもくたまごやき なめたけあえ	ぶたにく みそ、たまご ひきにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ たけのこ、コーン ほししいたけ えだまめ、はくさい もやし なめたけ	むぎごはん ワントン さとう	ごまあぶら こめあぶら	609 kcal 26.2 g 17.0 g 2.2 g	704 kcal 29.6 g 18.9 g 2.7 g