

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
1 火	うどん 	○	おにかけじる だいがくいも のりマヨサラダ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ もやし キャベツ	うどん さつまいも さとう でんぶん	こめあぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	618 kcal 23.3 g 20.2 g 1.9 g	715 kcal 26.3 g 22.6 g 2.3 g
2 水	むぎごはん 	○	からみとうふじる ちくわのいそべあげ さっぱりあえ	とりにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが	むぎごはん てんぶらこ こむぎこ さとう	こめあぶら	629 kcal 24.7 g 17.5 g 2.1 g	727 kcal 28.1 g 19.3 g 2.4 g
3 木	コッペパン 	○	せんぎりやさいスープ チリコンカン グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく たいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのき、はくさい にんにく セロリー キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	こめあぶら オリーブゆ	604 kcal 28.1 g 22.5 g 2.9 g	700 kcal 32.2 g 25.3 g 3.4 g
4 金	むぎごはん 	○	はくさいとウインナーのスープ わふうハンバーグ カブのあまずづけ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しょうが かぶ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも パンこ さとう でんぶん		654 kcal 25.9 g 20.7 g 1.9 g	757 kcal 29.2 g 23.5 g 2.2 g
7 月	むぎごはん 	○	こまつなとあぶらあげのみそしる さんしょくそばろ ごまドレッシングサラダ	あぶらあげ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら ごま	617 kcal 26.0 g 20.6 g 2.0 g	714 kcal 29.9 g 23.1 g 2.4 g
8 火	はつがげんまいごはん 	○	こんさいじる ししゃもてんぶら つぼづけあえ	とりにく ししゃも (さ かな)	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	はつがげんまいごは ん さつまいも こんにゃく てんぶらこ こむぎこ	こめあぶら	612 kcal 25.2 g 18.0 g 2.3 g	710 kcal 28.7 g 19.9 g 2.7 g
9 水	わかめごはん 	○	きんぴらごぼう とりのからあげ たまごやき (レトルト) そくせきづけ	ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ミニトマト	ごぼう しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん でんぶん さとう こめこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	634 kcal 24.9 g 20.9 g 2.3 g	737 kcal 28.4 g 23.3 g 2.7 g
10 木	コッペパン 	○	ミネストローネ ツナポテトグラタン かいそうサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	オリーブゆ バター こめあぶら	705 kcal 30.1 g 26.8 g 3.1 g	822 kcal 34.4 g 30.6 g 3.5 g
11 金	むぎごはん 	○	みずなのチキンスープ かわりはるまき チャプチェ	とりにく たら (さか な) ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しそ にら みずな	たまねぎ もやし、コーン しょうが にんにく、たけのこ ほししいたけ はくさい	むぎごはん はるまきのかわ はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	637 kcal 27.4 g 18.6 g 1.8 g	726 kcal 31.1 g 20.5 g 2.1 g
16 水	むぎごはん 	○	さつまじる ぶたにくとこおりどうふのあげに いとまかまぼこのサラダ	とりにく ぶたにく みそ こおりどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ コーン	むぎごはん こんにゃく さつまいも かたくりこ さとう	こめあぶら	701 kcal 28.2 g 22.2 g 2.0 g	816 kcal 32.4 g 25.2 g 2.3 g
17 木	コッペパン 	○	やさいスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	かまぼこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えのき キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	596 kcal 30.2 g 20.8 g 3.0 g	692 kcal 34.7 g 23.3 g 3.6 g
18 金	むぎごはん 	○	にらたまみそしる あげさばのかんこくふう いそべあえ	たまご さば (さか な) みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさい えのき にんにく ねぎ キャベツ	むぎごはん ふ こむぎこ こめこ さとう	こめあぶら	659 kcal 27.6 g 22.8 g 2.3 g	774 kcal 28.0 g 28.1 g 2.5 g
21 月	むぎごはん 	○	かぶのとりみじる ぶたにくのみそづけやき たくあんあえ	かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ かぶ うめ キャベツ きゅうり たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	587 kcal 24.9 g 18.1 g 2.6 g	675 kcal 28.3 g 20.1 g 3.2 g
22 火	ちゅうかめん 	○	しょうゆラーメンスープ にくだんごもちごめむし きりぼしだいこんのはりはりづけ	とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	セロリー、にんにく しょうが、たまねぎ たけのこ、キャベツ コーン、ねぎ きりぼしだいこん きゅうり、たくあん	ちゅうかめん でんぶん もちごめ さとう	ごまあぶら	669 kcal 31.0 g 21.0 g 2.6 g	775 kcal 35.7 g 23.8 g 3.2 g
23 水	むぎごはん 	○	いなかじる ぶたどんのぐ こんぶあえ	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん、ねぎ えのき、ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら ごまあぶら	592 kcal 26.8 g 14.6 g 2.0 g	683 kcal 30.5 g 16.1 g 2.3 g
24 木	コッペパン 	○	パンプキンポタージュ ささみのレモンソース ほうれんそうのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ コーン	コッペパン さとう こむぎこ でんぶん	バター こめあぶら ごまあぶら	686 kcal 31.3 g 23.9 g 2.8 g	797 kcal 36.2 g 27.3 g 3.3 g
25 金	むぎごはん 	○	チーズいりあきのきのこカレー ふくじんづけあえ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ まいたけ、しめじ エリンギ、キャベツ きゅうり、コーン ふくじんづけ みかん	むぎごはん	こめあぶら	659 kcal 25.5 g 17.2 g 1.8 g	763 kcal 28.9 g 19.1 g 2.0 g
28 月	むぎごはん 	○	はるさめスープ マーボーどうふ バンバンジーサラダ	なると ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ、たけのこ はくさい しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし	むぎごはん はるさめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	626 kcal 27.4 g 19.7 g 2.0 g	724 kcal 31.5 g 22.1 g 2.5 g
29 火	むぎごはん 	○	きゃべつとんじる たらのもみじやき さつまいもときりこんぶのもの	ぶたにく とうふ みそ たら (さか な) ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	むぎごはん さつまいも さとう	こめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	627 kcal 28.8 g 16.7 g 2.0 g	725 kcal 33.1 g 18.4 g 2.3 g
30 水	むぎごはん 	○	わかめスープ ぶたキムチ はるさめサラダ	かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、えのき にんにく、しょうが たけのこ、はくさい きゅうり、キャベツ	むぎごはん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	615 kcal 24.9 g 18.5 g 2.0 g	710 kcal 28.5 g 20.7 g 2.5 g
31 木	まるパン 	○	はくさいとベーコンのスープ かぼちゃコロッケ れんこんサラダ	ベーコン ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん かぼちゃ	はくさい たまねぎ しめじ れんこん キャベツ きゅうり	まるパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	バター こめあぶら オリーブゆ	679 kcal 25.6 g 22.9 g 2.9 g	791 kcal 29.5 g 25.8 g 3.7 g