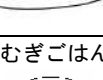
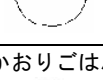
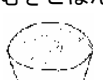


日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質	脂質
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量
1 金	むぎごはん 	○	あきやさいのみそしる とりにくとおおりどうふのあまからあえ はくさいのあさづけ	あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそこ	だいこん しめじ はくさい しょうが きゅうり	むぎごはん さといも かたくりこ はちみつ	ひまわりゆ ごま	634 kcal 26.2 g 18.8 g 2.4 g	731 kcal 29.9 g 21.2 g 2.8 g
5 火	さつまいもごはん 	○	よしのじる ちくわのカレーあげ たくあんあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん さつまいも でんぶん こむぎこ てんぷらこ	こめあぶら ごま	608 kcal 22.5 g 15.0 g 2.2 g	702 kcal 25.4 g 16.5 g 2.7 g
6 水	むぎごはん 	○	みずなとえのきのスープ シャキシャキつくね たいずのごもくに	ぶたにく とりにく たまご たいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	みずな にんじん	たまねぎ コーン えのき、だいこん れんこん しょうが ごぼう	むぎごはん でんぶん パンこ さとう こんにゃく	こめあぶら	602 kcal 29.7 g 14.9 g 1.9 g	700 kcal 33.8 g 16.3 g 2.2 g
7 木	コッペパン 	○	あきやさいスープ ソースやきそば ツナポテトサラダ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり、コーン	コッペンパン さとう ちゅうかめん じゃがいも	こめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	647 kcal 26.4 g 20.8 g 3.0 g	750 kcal 30.3 g 23.4 g 3.6 g
8 金	むぎごはん 	○	キムチチゲ いかあられ パリパリサラダ	ぶたにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンさい みずな	にんにく はくさい えのき コーン キャベツ	むぎごはん しらたき でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら こめあぶら	623 kcal 29.2 g 18.2 g 2.1 g	723 kcal 33.4 g 20.3 g 2.3 g
11 月	むぎごはん 	○	とんじる さばのたつたあげ のざわなづけあえ	ぶたにく とうふ みそ さば（さかな）	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん のざわなづけ	ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ	むぎごはん かたくりこ	こめあぶら こめぬかあぶら	668 kcal 29.2 g 24.8 g 2.3 g	774 kcal 33.8 g 28.4 g 2.6 g
12 火	ちゅうかめん 	○	みそラーメンスープ もやしのちゅうかあえ フルーツあんにん	ぶたにく なると みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが たまねぎ コーン、たけのこ にんにく、キャベツ もやし パインかん なつみかんかん	ちゅうかめん さとう	ごま	593 kcal 28.6 g 14.3 g 1.8 g	686 kcal 33.1 g 15.7 g 2.2 g
13 水	むぎごはん 	○	せんぎりやさいスープ にこみハンバーグ レモンドレッシングサラダ	かまぼこ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	だいこん、えのき はくさい、たまねぎ にんにく、キャベツ コーン あかたまねぎ レモンかじゅう	むぎごはん パンこ	オリーブゆ こめあぶら	635 kcal 28.7 g 22.4 g 2.0 g	736 kcal 33.0 g 25.3 g 2.6 g
14 木	コッペパン 	○	ABCスープ パッファローチキン こんにゃくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にんじん こまつな	だいこん はくさい にんにく コーン キャベツ	コッペパン さとう マカロニ こむぎこ こんにゃく	こめあぶら	617 kcal 31.6 g 21.0 g 3.0 g	695 kcal 35.5 g 22.9 g 3.3 g
15 金	むぎごはん 	○	ハヤシライス マセドアンサラダ くだもの（りんご）	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	むぎごはん さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	690 kcal 25.5 g 20.6 g 2.3 g	804 kcal 29.0 g 23.1 g 2.7 g
18 月	かおりごはん 	○	ふのみそしる れんこんとおおりどうふのあげに さっぱりあえ（いとかま）	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しめじ、まいたけ エリンギ、たまねぎ はくさい、えのき ねぎ、しょうが れんこん、キャベツ コーン	もちごめいりむぎご はん さとう ふ でんぶん	こめあぶら	631 kcal 29.0 g 21.2 g 3.2 g	778 kcal 34.1 g 24.4 g 3.3 g
19 火	むぎごはん 	○	なめこじる あつあげのにんじんにくみそがけ ヤーコンのきんぴら	みそ あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい なめこ ねぎ しょうが	むぎごはん さとう でんぶん ヤーコン じゃがいも こんにゃく	こめあぶら ごま	637 kcal 27.9 g 20.2 g 1.9 g	737 kcal 31.7 g 22.6 g 2.3 g
20 水	むぎごはん 	○	よせなべ さわらのみそやき ゆかりあえ	とりにく なると とうふ さわら（さかな） みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそこ	えのき はくさい ねぎ きゅうり かぶ キャベツ	むぎごはん しらたき さとう	ごまあぶら	585 kcal 29.0 g 15.8 g 2.2 g	676 kcal 33.6 g 17.4 g 2.6 g
21 木	コッペパン 	○	あきやさいととりにくのクリームに おまめのサラダ てづくりぶどうゼリー	とりにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ブロッコリー	にんにく、たまねぎ しめじ、えだまめ コーン、キャベツ きゅうり あかたまねぎ ぶどうジュース	コッペパン さとう さつまいも こむぎこ	こめぬかあぶら バター こめあぶら	661 kcal 27.7 g 20.7 g 2.5 g	764 kcal 31.7 g 23.3 g 2.8 g
22 金	ごへいもちごまだれ 	○	ごへいもちごまだれ おぶっこじる あきやさいのもの たくあんあえ	みそ ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、はくさい えのき、ねぎ れんこん、たけのこ しいたけ、キャベツ、 きゅうり、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん さとう でんぶん うどん さといも	ごま	591 kcal 27.4 g 16.0 g 2.8 g	690 kcal 30.8 g 18.6 g 3.5 g
25 月	むぎごはん 	○	たまごいりちゅうかコーンスープ あつあげとぶたにくのみそいため せんぎりだいこんのはりはりづけ	かまぼこ たまご ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう あおピーマン	たまねぎ えのき、コーン しょうが キャベツ、しめじ だいこん きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう	こめぬかあぶら	633 kcal 27.0 g 17.7 g 2.5 g	731 kcal 31.1 g 19.6 g 3.0 g
26 火	スパゲティ 	○	ジャーマンポテト ごまドレサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく セロリー エリンギ キャベツ コーン	マカロニ・スパゲ ティ じゃがいも	こめぬかあぶら バター オリーブゆ	618 kcal 28.2 g 21.5 g 1.9 g	734 kcal 33.3 g 24.2 g 2.2 g
27 水	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろに さけとあきやさいのあまずあえ こんぶあえ	とりにく みそ しろさけ（さかな）	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ しいたけ れんこん はくさい きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら	700 kcal 29.2 g 20.6 g 1.8 g	813 kcal 33.6 g 23.3 g 2.1 g
28 木	ピザトースト 	○	おおむぎのスープ かいそうサラダ くだもの（りんご）	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ セロリー だいこん キャベツ きゅうり コーン	しょくパン おおむぎ さとう	こめあぶら	584 kcal 26.4 g 19.3 g 3.3 g	680 kcal 30.0 g 21.7 g 3.9 g
29 金	むぎごはん 	○	はくさいとベーコンのスープ しかにくのドライカレー ほうれんそうのいそマヨサラダ	ベーコン しかにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ、しょうが にんにく セロリー ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	こめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	616 kcal 25.2 g 18.3 g 2.2 g	711 kcal 28.6 g 20.4 g 2.7 g