

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 	○	やさいスープ いかのレモンソース マカロニサラダ	ベーコン いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ えのき はくさい レモンかじゅう きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう マカロニ	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	648 kcal 25.2 g 20.4 g 2.0 g	757 kcal 28.8 g 22.8 g 2.5 g
3火	まっちゃんあげパン 	○	ABCスープ やさいととりにくのトマトに いとかんてんのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	ちんげんさい にんじん トマト パセリ こまつな	だいこん はくさい にんにく たまねぎ れんこん キャベツ	まっちゃんあげパン さとう マカロニ	こめあぶら オリーブゆ	590 kcal 25.4 g 20.2 g 3.0 g	686 kcal 29.0 g 22.5 g 3.6 g
4水	むぎごはん 	○	わかめのみそしる さばのしょうがに ごまあえ	さば(魚) とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい えのき しょうが キャベツ	むぎごはん さとう	ごま	660 kcal 25.5 g 25.3 g 2.1 g	764 kcal 29.4 g 28.9 g 2.6 g
5木	ちゅうかめん 	○	やさいたんめん(しお) とりにくとさつまいものあまずあん みかん	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが みかん	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	674 kcal 31.1 g 17.8 g 1.7 g	784 kcal 35.9 g 19.8 g 2.0 g
6金	はつがげんまいごはん 	○	いなかじる かきあげ おまめのサラダ	あつあげ みそ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん えのき ねぎ、たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	はつがげんまい ごはん じゃがいも こむぎこ てんぷらこ さとう でんぶん	こめあぶら	663 kcal 22.4 g 18.8 g 2.1 g	768 kcal 25.2 g 20.8 g 2.4 g
9月	むぎごはん 	○	とんじる とりのからあげ ゆかりあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	ごぼう だいこん ねぎ、しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	むぎごはん こんにやく でんぶん こめこ	こめあぶら	625 kcal 28.8 g 19.0 g 2.0 g	727 kcal 33.4 g 21.4 g 2.1 g
10火	むぎごはん 	○	つみれじる だいこんとさといものにも はるさめのあえもの	たら(魚) さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい だいこん キャベツ	むぎごはん でんぶん こんにやく さといも さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	608 kcal 26.2 g 13.2 g 2.0 g	701 kcal 29.9 g 14.2 g 2.4 g
11水	むぎごはん 	○	スーラータン すぶた ほうれんそうのナムル	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ だいこん	むぎごはん でんぶん さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	659 kcal 29.9 g 20.8 g 2.2 g	765 kcal 34.6 g 23.5 g 2.7 g
12木	コッペパン 	○	にんじんポタージュ てづくりやさしいソーセージ かいそうとコーンのサラダ ケチャップ&マスタード	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ セロリー コーン キャベツ にんにく	コッペパン さとう こむぎこ パンこ でんぶん	バター ごまあぶら	654 kcal 32.6 g 23.4 g 3.0 g	759 kcal 38.0 g 26.7 g 3.4 g
13金	キムタクごはん 	○	みずなとえのきのスープ きなこビーンズ ポテトサラダ	ベーコン とりにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん みずな	たくあん はくさいキムチ、 しょうが たまねぎ えのき もやし きゅうり、コーン	むぎごはん でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	631 kcal 24.5 g 20.8 g 2.1 g	730 kcal 28.1 g 23.3 g 2.7 g
16月	むぎごはん 	○	ちゃんこなべ のりあげくん たくあんあえ	ぶたにく とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えのき はくさい ねぎ、れんこん えだまめ、しょうが キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん しらたき さとう じゃがいも パンこ でんぶん	こめぶら ごま	650 kcal 26.4 g 20.2 g 1.8 g	753 kcal 29.9 g 22.7 g 2.3 g
17火	コッペパン 	○	ポトフ たらフライ みずなのサラダ	とりにく たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	たまねぎ かぶ しめじ はくさい キャベツ コーン	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ オリーブゆ	675 kcal 33.4 g 25.4 g 2.7 g	787 kcal 38.3 g 28.8 g 3.5 g
18水	むぎごはん 	○	すきやきふうに さっぱりあえ りんご	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゅんぎく	はくさい ねぎ えのき キャベツ かぶ しょうが りんご	むぎごはん しらたき さとう	こめあぶら	587 kcal 26.1 g 13.9 g 1.8 g	675 kcal 29.9 g 15.1 g 2.0 g
19木	うどん 	○	カレーなんばんじる こんぶあえ まっちゃんミルクゼリー	とりにく ちくわ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ ホイップクリーム	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	うどん さとう		623 kcal 27.8 g 19.1 g 1.9 g	720 kcal 32.1 g 21.2 g 2.3 g
20金	わかめごはん 	○	すいとんじる ちゃんわんむし かぼちゃのいところに	とりにく あぶらあげ みそ たまご なると あずき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば かぼちゃ	たまねぎ だいこん はくさい エリンギ	わかめごはん こむぎこ さとう	ごま	695 kcal 28.3 g 14.9 g 2.4 g	809 kcal 32.6 g 16.4 g 2.9 g
23月	カレーピラフ 	○	とりにくのホワイトクリームに もみのきサラダ クリスマスデザート	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	あかパブリカ ピーマン にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ コーン しめじ キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ マカロニ クリスマスデザート (いちごゼリー)	バター こめあぶら オリーブゆ	596 kcal 28.0 g 17.3 g 1.6 g	688 kcal 32.5 g 18.9 g 2.1 g
24火	むらさきまいごはん 	○	としこしじる さけのゆうあんやき ごもくなます みかん	とりにく とうふ さけ(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば	ごぼう かぶ ゆずかじゅう だいこん きゅうり みかん	むらさきまい ごはん さといも こんにやく さとう		613 kcal 26.3 g 16.4 g 2.2 g	710 kcal 30.3 g 18.0 g 2.4 g