

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類		
1	月	ハヤシライス 牛乳 きゃべつのソテー 冷凍パイ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく とうもろこし マッシュルーム グリーンピース たまねぎ キャベツ バイナップル	こめ むぎ	なたねゆ オリーブゆ	630 22.4 2.0	776 26.9 2.8
2	火	ごはん 牛乳 なすのカレー炒め にらたまスープ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく たまねぎ なす えだまめ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	593 24.3 1.9	733 29.7 2.3
3	水	ごはん 牛乳 ぶりかけ 豚じゃが きゃべつの甘酢あえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ぎゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	583 24.3 1.8	720 29.6 2.2
4	木	ごはん 牛乳 たこボール いんげんのごまあえ 鶏ごぼう汁	とうふ たこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら ごま ごまあぶら	669 25.5 2.3	834 31.5 3.0
5	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ ポイルきゃべつ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも	なたねゆ	614 24.7 2.0	765 29.9 2.3
8	月	あなご飯 牛乳 ツナあえ 長浜のうどん豆腐 ぶどうゼリー	あなご きんしたまご ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しめじ ごぼう えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう さといも でんぶん ぶどうゼリー	なたねゆ	650 25.9 1.7	800 32.0 2.4
9	火	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ナムル	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	583 25.2 1.8	726 30.9 2.4
10	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 昆布あえ かぼちゃのみそ汁	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら	662 23.0 2.0	821 27.6 2.5
11	木	スパゲティボロネーゼ 牛乳 わかめサラダ ごまトースト	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ グリーンピース キャベツ ぎゅうり	スパゲティ さとう しょくパン	オリーブゆ ごまあぶら なたねゆ バター ごま	638 27.6 3.1	744 33.1 3.9
12	金	ごはん 牛乳 まごわやさしいうま煮 もやしと油揚げのあえもの	だいす とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく しいたけ もやし	こめ さといも さとう	なたねゆ ごま	614 24.6 1.8	760 30.1 2.3
16	火	豚玉どんぶり 牛乳 野菜炒め	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	なたねゆ	601 26.1 1.8	743 31.8 2.5
17	水	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 青のりポテト かきたま汁 小魚アーモンド	とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ かえりいりこ	にんじん	たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねゆ アーモンド	599 30.6 2.0	743 38.5 2.6
18	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 春雨と昆布のあえもの 梨	とうふ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり なし	こめ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	618 25.0 1.6	768 30.3 2.0
19	金	コッペパン 牛乳 サーモンフライ タルタルソース レモンサラダ ミルクスープ	ベーコン さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ でんぶん	だいすあぶら ノンエックタルタルソース オリーブゆ	619 26.6 2.5	750 31.5 3.5
22	月	ごはん 牛乳 親子煮 大豆のおかかあえ	とりにく たまご だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	596 23.9 1.4	736 28.7 1.8
24	水	ごはん 牛乳 あじの藻塩焼き きんぴら さつまいものみそ汁	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう さつまいも	なたねゆ	589 27.0 2.2	723 31.7 3.0
25	木	ぶっかけうどん 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 型抜きレアチーズ ロールパン	ぎゅうにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう レアチーズ	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	うどん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん ロールパン	だいすあぶら	659 27.2 2.6	845 34.7 3.6
26	金	わかめごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 麴のすまし汁	とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ えだまめ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう ふ	なたねゆ	579 25.5 2.7	715 31.3 3.3
29	月	ごはん 牛乳 筑前煮 ごまじゃこあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう	なたねゆ ごま	599 24.4 1.7	742 29.5 1.9
30	火	ナン 牛乳 キーマカレー カラフルサラダ フルーツミックス	ぶたにく ひよこまめ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ぎゅうり とうもろこし みかんかん ももかん パイナップル バナナ	ナン さとう レモンゼリー	なたねゆ	592 27.9 2.8	751 34.6 3.7