

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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		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	小学校	中学校
1月	カレーライス 牛乳 きゃべつとウィンナーのソテー	とりにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	なたねゆ	593 21.1 2.7	735 25.5 3.5
2火	ふわふわどんぶり 牛乳 せとうちさっぱりサラダ	とりにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり レモン	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	584 22.1 1.7	719 26.9 2.1
3水	ごはん 牛乳 肉豆腐 きゃべつとちりめんの酢の物	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	こめ さとう	なたねゆ	586 25.5 1.6	728 30.9 2.0
4木	きなこ揚げパン 牛乳 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン さとう スパゲティ じゃがいも	だいすあぶら なたねゆ	623 25.4 2.0	771 30.8 2.8
5金	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き 切干大根の煮物 藻塩めん汁	さば ちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ	607 26.8 2.1	744 32.0 2.8
8月	ごはん 牛乳 筑前煮 きゃべつとツナのあえもの	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	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 とうもろこし	こめ さといも さとう	なたねゆ	611 25.8 1.5	759 31.5 1.8
9火	うずみ 牛乳 くわいのから揚げ 干草あえ	とりにく えび とうふ チキンハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう しめじ くわい もやし	こめ さといも さとう	だいすあぶら	597 25.0 1.9	741 30.7 2.4
10水	ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜のごまあえ わかめのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しいたけ	こめ パンこ でんぷん さとう	ごま	625 27.2 2.1	776 33.0 2.7
11木	チキンライス 牛乳 フロッコリーのサラダ ひよこ豆のスープ	とりにく チキンハム ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	604 21.5 2.6	755 25.9 3.4
12金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきのナムル	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら ごま	586 24.4 2.0	730 30.0 2.8
15月	ごはん 牛乳 五目煮 小松菜のじゃこ炒め	とりにく あつあげ だいす	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	599 23.8 1.5	741 29.1 2.0
16火	華風ライス 牛乳 ごま香る中華サラダ きのこの中華スープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ねりごま ごま	588 26.2 2.4	724 31.6 3.3
17水	ごはん 牛乳 鮭のおろしだれかけ れんこんのきんぴら 団子汁	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん れんこん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう でんぷん しらたまだんご	なたねゆ	604 28.7 1.8	743 33.7 2.4
18木	みそラーメン 牛乳 ホキとれんこんののり塩揚げ みかん ロールパン	とりにく みそ ホキ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが たまねぎ にんにく れんこん みかん	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん ロールパン	なたねゆ ごまあぶら だいすあぶら	586 28.6 2.8	760 35.9 4.2
19金	ごはん 牛乳 白菜と厚揚げの炒め煮 すまし汁 キャンディチーズ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさい しめじ だいこん たまねぎ	こめ さとう	なたねゆ	635 28.2 2.2	849 38.9 3.6
22月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん ごぼう しめじ	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	583 23.2 1.9	724 28.0 2.4
23火	ライス 発酵乳 鶏肉とポテトのオープン焼き レモンサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	はっこうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう クリスマスケーキ	なたねゆ	650 25.4 1.9	785 30.1 2.4