

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
2 月	ナン 牛乳 キーマカレー きゃべつのソテー フルーツミックス	ぶたにく ひよこまめ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし みかんかん パイナップルかん ももかん	ナン さとう	なたねゆ	581 28.3 2.9	738 35.1 3.9
3 火	ちらしずし 牛乳 厚揚げと鶏肉のうま煮 花麩のすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ きんしたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ れんこん ごぼう たまねぎ たけのこ えだまめ えのきたけ だいこん	こめ さとう い ひなあられ	なたねゆ	685 27.5 2.9	838 32.8 3.7
4 水	赤飯 発酵乳 鶏肉とポテトのオープン焼き 藻塩野菜 お祝いかきたま汁 お祝いクレープ	あすき とりにく たまご とうふ なると	はっこうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ もちこめ じゃがいも でんぷん おいおいクレープ		605 31.5 2.2	844 38.7 2.7
5 木	ごはん 牛乳 いかのレモンソースがけ おひたし じゃがいものみそ汁	いか かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	レモン もやし たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	だいすあぶら	619 27.7 2.3	770 34.1 2.9
6 金	卒業式								
9 月	ごはん 牛乳 ふりかけ すき焼き きゃべつとツナのあえもの	ぎゅうにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし	こめ い さとう	なたねゆ	583 24.4 1.9	719 29.5 2.2
10 火	ピピンパ 牛乳 中華スープ かぼちゃのムース	ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん かぼちゃのムース	ごまあぶら	641 24.7 2.1	777 29.9 2.5
11 水	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き そえ野菜 団子汁	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ	576 25.5 2.0	722 32.1 2.5
12 木	五目うどん 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢がらめ ぶどうゼリー ロールパン	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ れんこん ごぼう	うどん でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう ぶどうゼリー ロールパン	だいすあぶら	681 27.7 2.8	878 35.4 3.9
13 金	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ひじきと小松菜のあえもの	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん 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 ごまあぶら	601 23.1 1.6	745 28.2 2.3
16 月	コッペパン 牛乳 いちごジャム ポークビーンズ わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし みかんかん パイナップルかん ももかん	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	675 28.5 2.5	827 34.7 3.3
17 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華あん 春雨の中華サラダ りんご	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ りんご	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	611 25.6 1.6	764 31.1 2.1
18 水	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐汁	さば とりにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく れんこん しめじ たまねぎ	こめ さとう	なたねゆ	590 26.8 2.2	745 34.0 3.0
19 木	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 菜の花あえ お祝い藻塩めん汁	とりにく かつおぶし なると	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう もしおめん	だいすあぶら	687 27.4 2.1	731 31.8 2.5
23 月	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆のおかかあえ	とりにく あつあげ 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	608 25.1 1.5	752 30.4 1.9
24 火	スパゲティボロネーゼ 牛乳 コーンサラダ ホットケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	なたねゆ	626 26.8 2.4	776 32.9 3.2
25 水	カレーピラフ 牛乳 ブロッコリーのサラダ クリームスープ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	618 21.3 2.6	766 25.9 3.4