

曜	月	火	水	木	金	
日	17	18	19<食育の日>	20	21	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 納豆	むぎ 麦ごはん 牛乳 魚うどんのすまし汁 豚肉のしょうが焼き	コッペパン 牛乳 牛肉と大豆の洋風煮込み ごぼうサラダ ヨーグルト	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 魚の竜田揚げ きゅうりのしらす和え	ミルクパン 牛乳 ミネストラスープ スパゲティサラダ パイナップル	
配膳図						
黄	こめ むぎ さといも マロニー ごま さとう サラダ油	こめ むぎ さとう サラダ油	コッペパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ でんぶん ごま 油	ミルクパン スパゲティ じゃがいも バター	
赤	とりにく あつあげ わかめ なっとう 牛乳	ぶたにく うずらたまご わかめ 魚うど 牛乳	ぎゅうにく たいす ツナ ヨーグルト 牛乳	とりにく たまご とうふ しろみ魚 ちりめんじゃこ 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	
緑	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ いんげん れんこん きゅうり	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり	ほうれんそう にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ほうれんそう にんにく パイナップル セロリ	
栄養価	小学校	エネルギー 672kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.9g	エネルギー 619kcal たんぱく質 29.5g 脂質 17.5g	エネルギー 697kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.6g	エネルギー 648kcal たんぱく質 36.2g 脂質 19.1g	エネルギー 613kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.3g
	中学校	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.9g	エネルギー 750kcal たんぱく質 34.7g 脂質 19.5g	エネルギー 833kcal たんぱく質 37.1g 脂質 23.8g	エネルギー 759kcal たんぱく質 40.1g 脂質 20.0g	エネルギー 748kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.7g
日	24	25	26	27	28	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり	ハヤシライス 牛乳 きのこのサラダ	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆乳汁 魚のサラダ 魚と野菜を まぜあわせて もりつけましょう	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ブロッコリーサラダ	
配膳図						
黄	こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぶん	こめ むぎ サラダ油 さとう バター	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー	こめ むぎ さといも でんぶん サラダ油 油 さとう	コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉	
赤	ぶたにく いか えび うずら卵 牛乳	ぎゅうにく わかめ ハム 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳	ぶたにく うずらあげ とうにゅう みそ しろみ魚 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	
緑	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ きゅうり にんにく	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース えのきたけ マッシュルーム しめじ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パイン みかん もも ナタデココ	だいこん にんじん こまつな しいたけ しょうが キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし にんにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	
栄養価	小学校	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.9g	エネルギー 655kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.2g	エネルギー 683kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g	エネルギー 634kcal たんぱく質 23.5g 脂質 24.5g
	中学校	エネルギー 720kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.1g	エネルギー 793kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.0g	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.0g	エネルギー 771kcal たんぱく質 30.5g 脂質 22.2g	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.5g

※ 黄…エネルギーになる食品 赤…体をつくる食品 緑…体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。