

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|--|--|--|---|
| 日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 献立名 | たごはん 牛乳 豚汁 小松菜のごま和え ヨーグルト | 麦ごはん 牛乳 筑前煮 千切大根のサラダ | コッペパン 牛乳 牛肉と大豆の洋風煮込み アスパラとベーコンのソテー | 麦ごはん 牛乳 中華コーンスープ 魚のカレー揚げ キャベツ | ミルクパン 牛乳 野菜スープ オムレツ ブロッコリー |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ さといも ごま さとう | こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油 マヨネーズ | 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 油 | ミルクパン さとう |
| 赤 | ぶたにく 牛乳 たこ とうふ ちりめんじゃこ みそ ヨーグルト | とりにく あつあげ ツナ 牛乳 | ぎゅうにく 牛乳 だいず ベーコン | とりにく たまご 牛乳 しろみ魚 | たまご ベーコン 牛乳 生クリーム |
| 緑 | にんじん だいこん こまつな ごぼう しょうが ねぎ とうもろこし こんにゃく | ごぼう にんじん たけのこ いんげん れんこん しいたけ こんにゃく きゅうり せんぎりだいこん | にんじん たまねぎ グリンピース アスパラガス とうもろこし | チンゲン菜 にんじん キャベツ とうもろこし | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし |
| 栄養価 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 |
| 日 | 18 | 19《食育の日》 | 20 | 21 | 22 |
| 献立名 | ハヤシライス 牛乳 大根サラダ | 麦ごはん 牛乳 五目豆 千草和え | 米粉パン 牛乳 肉団子のスープ じゃがいもとベーコンのソテー | 麦ごはん 牛乳 みそ煮 いんげんのごま和え | チーズパン 牛乳 春雨スープ 揚げ豚肉のソース和え ブロッコリー |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ ごま さとう サラダ油 バター | こめ むぎ ごま さとう サラダ油 | 米粉パン じゃがいも こめ でんぶん サラダ油 パン粉 さとう コンスターチ | こめ むぎ ごま さとう さといも | チーズパン はるさめ でんぶん さとう 油 ごま油 |
| 赤 | ぎゅうにく ツナ 牛乳 | とりにく 牛乳 あつあげ だいず いか うすあげ こんぶ | とりにく ベーコン 牛乳 | とりにく あつあげ 牛乳 みそ | とりにく ぶたにく 牛乳 |
| 緑 | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり グリンピース にんにく しめじ | ごぼう にんじん こんにゃく ほうれん草 もやし | だいこん にんじん もやし ねぎ ピーマン たまねぎ いら えのきたけ にんにく | だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん しょうが こんにゃく | にんじん ほうれん草 しいたけ パセリ にんにく しょうが ブロッコリー |
| 栄養価 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 |
| 日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 献立名 | 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 牛肉のしょうが焼き | 中華丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 | ハンバーガー 牛乳 (チキン照り焼きパティ、キャベツ) チーズスープ | 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 魚のサラダ 魚と野菜を まぜあわせて もりつけましょ う | 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ じゃがいも さとう サラダ油 | こめ むぎ マロニー ごま さとう でんぶん サラダ油 ごま油 | ハンバーガー用パン じゃがいも パン粉 | こめ むぎ でんぶん 油 サラダ油 さとう | チーズパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー |
| 赤 | ぎゅうにく 牛乳 うすあげ とうふ わかめ みそ | ぶたにく 牛乳 いか えび わかめ | とりにく ベーコン 牛乳 たまご チーズ | とりにく しろみ魚 牛乳 とうふ たまご | ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ |
| 緑 | にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが なめこ | たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ グリンピース しょうが | たまねぎ パセリ キャベツ | ほうれん草 にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり しょうが にんにく とうもろこし | キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが にんにく パイン みかん もも ナタデココ |
| 栄養価 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 | 小学校 中学校 中学校 |

※ 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。