

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 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 小学校 中学校	エネルギー 631kcal たんぱく質 30.7g 脂質 12.5g エネルギー 750kcal たんぱく質 35.3g 脂質 13.5g	エネルギー 674kcal たんぱく質 22.3g 脂質 25.3g エネルギー 816kcal たんぱく質 26.1g 脂質 28.9g	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.6g エネルギー 805kcal たんぱく質 32.9g 脂質 28.9g	エネルギー 629kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.4g エネルギー 732kcal たんぱく質 33.1g 脂質 19.2g	エネルギー 623kcal たんぱく質 25.5g 脂質 24.2g エネルギー 745kcal たんぱく質 29.5g 脂質 27.3g
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 小学校 中学校	エネルギー 641kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.7g エネルギー 777kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.4g	エネルギー 655kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.6g エネルギー 812kcal たんぱく質 36.3g 脂質 25.5g	エネルギー 661kcal たんぱく質 26.8g 脂質 27.3g エネルギー 805kcal たんぱく質 32.3g 脂質 31.9g	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.8g エネルギー 741kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.1g	エネルギー 675kcal たんぱく質 29.0g 脂質 25.8g エネルギー 977kcal たんぱく質 41.0g 脂質 40.4g
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	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 小学校 中学校	エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.1g エネルギー 731kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.1g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.5g エネルギー 720kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.1g	エネルギー 669kcal たんぱく質 29.0g 脂質 25.9g エネルギー 785kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.1g	エネルギー 604kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.0g エネルギー 732kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.2g	エネルギー 596kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.4g エネルギー 752kcal たんぱく質 36.1g 脂質 19.5g

※ 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。