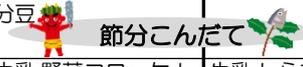
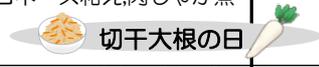


日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I初年 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
3	月	いわしの蒲焼風丼、牛乳、揚げ入りキャベツの和えもの、みそ汁、節分豆 	いわし、のり、牛乳、油揚げ、わかめ、節分豆	学校給食米、おおむぎ、かたくり粉、油、さとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、はくさい	710	32.7	23.1	2.4
4	火	ごはん、牛乳、野菜コロッケ、しらす和え、鶏ごぼう汁	牛乳、しらす干し、わかめ、とり肉、豆腐	学校給食米、じゃがいも、油、さとう、ごま、パン粉、小麦粉	きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース	637	24.0	17.6	2.3
5	水	ごはん、牛乳、のり佃煮、おかか、和え、具だくさんうどん	牛乳、かつお節、とり肉、油揚げ、ちくわ、★のり佃煮	学校給食米、うどん、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、はくさい、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	608	25.7	14.3	3.6
6	木	カレーライス、牛乳、大根の和風サラダ、福神漬、りんご	ぶた肉、牛乳、わかめ、ツナ	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも、油、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、だいこん、きゅうり、なす、れんこん、りんご	756	23.3	21.4	3.2
7	金	ごはん、牛乳、ギョーザ、もやしのナムル、サンラータン	牛乳、豆腐、ぶた肉、とり肉、☆たまご	学校給食米、小麦粉、さとう、油、でん粉	キャベツ、にら、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ	619	25.2	17.5	2.0
10	月	ごはん、牛乳、さわやか和え、すき焼き風煮、みかん	牛乳、☆ハム、わかめ、きゅうり肉、豆腐	学校給食米、油、さとう、板こんにゃく、焼きふ	もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、えのき、みかん	653	25.1	16.7	2.4
12	水	ごはん、牛乳、酢豚、中華スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ	学校給食米、でん粉、じゃがいも、油、さとう	しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、生しいたけ、チンゲンサイ	675	25.5	20.4	2.2
13	木	ごはん、牛乳、たらのマヨネーズ蒸し、おひたし、水菜と大根のみそ汁	牛乳、たら、豆腐、油揚げ	学校給食米、油、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、えのき、コーン、こまつな、キャベツ、もやし、みずな、だいこん	649	27.3	22.4	2.4
14	金	食パン、ストロベリージャム、牛乳、マカロニサラダ、ポトフ、チョコプリン	牛乳、☆ハム、ウインナー	食パン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー	842	29.4	32.7	3.9
17	月	ごはん、牛乳、小松菜とコーンのごま和え、鶏野菜、バナナ	牛乳、とり肉、豆腐、油揚げ	学校給食米、ごま、さとう、こんにゃく	こまつな、もやし、コーン、キャベツ、はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、バナナ	654	25.3	17.4	1.8
18	火	ごはん、牛乳、ふくらぎの竜田揚げ、白菜の磯香和え、納豆汁	牛乳、ふくらぎ、のり、納豆、豆腐	学校給食米、かたくり粉、油	しょうが、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、えのき	686	29.4	23.7	2.5
19	水	菜めし、牛乳、切干大根のごまマヨネーズ和え、肉じゃがが煮 	牛乳、ぎゅう肉、厚揚げ	学校給食米、おおむぎ、さとう、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、しらたき、油	中島菜、切干しいたけ、コーン、こまつな、れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん	758	24.7	27.8	2.4
20	木	ごはん、牛乳、鶏肉の唐揚げ甘酢だれ、卵の花の炒り煮、みそ汁	牛乳、とり肉、おから、油揚げ	学校給食米、かたくり粉、油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、こまつな	718	25.5	25.0	2.4
21	金	ごはん、牛乳、回鍋肉、春雨スープ、ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	学校給食米、油、さとう、はるさめ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、干しいたけ	651	26.3	16.3	1.6
25	火	ごはん、牛乳、ミートボール、ポテトサラダ、コンソメスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、☆ハム	学校給食米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、はくさい	703	26.7	24.7	2.7
26	水	ごはん、牛乳、春巻き、もやしとかまぼこの中華サラダ、麻婆豆腐	牛乳、とり肉、かまぼこ、豆腐、ぶた肉、ぎゅう肉	学校給食米、油、さとう、ごま、でん粉、小麦粉、はるさめ	もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ	792	30.2	29.8	2.4
27	木	ひじきご飯、牛乳、干草あえ、みそ汁	ひじき、とり肉、牛乳、油揚げ、豆腐、★いか	学校給食米、おおむぎ、こんにゃく、マカロニ、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、えだまめ、キャベツ、こまつな、だいこん、えのき、ねぎ	579	21.6	14.1	2.5
28	金	ごはん、牛乳、さばのピリ辛ダレ、五目きんぴら、かきたま汁	牛乳、さば、さつま揚げ、豆腐、☆たまご	学校給食米、小麦粉、かたくり粉、油、さとう、こんにゃく、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、こまつな、干しいたけ	735	29.0	26.2	2.4