



1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		堀金米粉パン(主食5群) / 牛乳(2群)		牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		
いなだのカレー焼き(主菜)		三色そぼろ(主菜)		厚焼きたまご(主菜)		パンネのトマトソース(主菜)		たけのこごはん(主食)		豚キムチ(主菜)		
1	いなだ(小) 50g	6	ひまわり油 1	1	厚焼きたまご(小) 55g	6	ひまわり油 0.5	5	水稲穀粒(精白米) 65	6	ひまわり油 1.5	
1	いなだ(中) 70g	4	しょうが 0.5	1	厚焼きたまご(中) 70g	4	にんにく 0.2	5	強化米 0.2	1	豚もも肉 50	
	こいくちしょうゆ 2	1	豚ひき肉 45			1	豚ひき肉 20	6	ひまわり油 0.8	4	酒 1	
	酒、みりん 1		酒 0.5			4	玉ねぎ 25	1	鶏もも肉 10	4	はくさい 25	
	カレー粉 0.2	5	三温糖 1.8			5	ペンネマカロニ 10	3	にんじん 5	4	はくさいキムチ 15	
ウイナーと野菜のソテー(副菜)		本みりん 1		肉じゃが(副菜)		赤ワイン 2		たけのこ(ゆで) 15		うすくちしょうゆ 0.6		
1	ウイナー 10	4	こいくちしょうゆ 3	6	ひまわり油 1	トマトケチャップ 5		油揚げ 5		にら 5		
4	もやし 20	1	むきえだまめ 8	1	豚もも肉 15	トマトピューレ 5		こいくちしょうゆ 3.5		2		粉寒天 0.5
3	にんじん 8	4	いりたまご 20	4	玉ねぎ 15	中濃ソース 1		本みりん 1				
4	ホールコーン 5	ハムマヨサラダ(副菜)		3	にんじん 7	三温糖 0.3		酒 1				
4	キャベツ 20	1	ローズハム 8	5	じゃがいも 40	天然塩 0.1		三温糖 0.5				
6	ひまわり油 1.5	3	にんじん 5	3	つきこんにゃく 8	白こしょう 0.01		5				
	うすくちしょうゆ 1	4	キャベツ 27	5	いんげん(ゆで) 5	3		5				
	天然塩 0.1	4	きゅうり 10	5	三温糖 2	3		5				
	黒こしょう 0.01	4	天然塩 0.05	3	こいくちしょうゆ 2.8	3		5				
	オイスターソース 0.5	4	白こしょう 0.01	5	本みりん 1	3		5				
	粉寒天 0.5	6	酢 0.5	5	酒 1	3		5				
手作り肉団子スープ		6	ノンエッグマヨネーズ 6	かみなり汁		4		5				
1	豚ひき肉 15	わかめスープ		6	かつおだし 2.5	4		5				
1	鶏ひき肉 20	1	鶏もも肉 10	6	ごま油 1	4		5				
4	しょうが 0.6	4	えのきたけ 7	1	木綿豆腐 25	4		5				
	ねぎ 2.5	1	にんじん 8	4	ごぼう 7	4		5				
	酒 2	4	えのきたけ 7	4	だいこん 18	4		5				
	天然塩 0.1	3	にんじん 8	3	にんじん 9	4		5				
5	かたくり粉 2	4	玉ねぎ 20	4	干しいたけ 0.6	4		5				
4	玉ねぎ 15	4	チキンブイヨン 5	4	酒 1	4		5				
3	にんじん 10		酒 1	4	みりん 1	4		5				
4	ごぼう 5		うすくちしょうゆ 4	3	こいくちしょうゆ 4	4		5				
4	チキンブイヨン 5	2	カットわかめ 0.5	5	天然塩 0.15	4		5				
4	はくさい 10			4	ねぎ 5	4		5				
3	チンゲンサイ 8	今日の主食はごはん、主菜は三色そぼろ、副菜はハムマヨ		おかかふりかけ		4		5				
	天然塩 0.1	サラダ、汁ものはわかめス		おかかふりかけ 1袋		4		5				
	酒 1	ープです。主食、主菜、副菜や		くずした豆腐をごま油で炒め		4		5				
	うすくちしょうゆ 4	汁ものをそろえることで、栄		るときに、パチパチ音がする		4		5				
	黒こしょう 0.02	養のバランスがだいたい整い		ことから、かみなり汁と呼ば		4		5				
ひき肉やしょうが、ねぎ、しお、こ		ます。主食、主菜、副菜をそ		れています。地域産の大豆で		4		5				
しょうがをねって、肉団子を作り、		ろえて食べましょう。		作られた豆腐の入ったかみなり		4		5				
野菜たっぷりのスープを作りました。				汁です。		4		5				
いろいろな食材からおいしい						4		5				
味がとけだしています。お味はい						4		5				
かがですか？						4		5				
644kcal 32.0g 26.2g 278mg 2.0g		631kcal 26.7g 26.4g 275mg 1.9g		580kcal 24.0g 17.7g 312mg 2.2g		609kcal 24.4g 20.7g 300mg 2.3g		576kcal 29.1g 21.6g 356mg 2.4g		579kcal 25.4g 17.1g 286mg 1.8g		
815kcal 40.4g 32.8g 292mg 2.5g		787kcal 32.7g 32.2g 290mg 2.7g		718kcal 28.8g 20.8g 332mg 2.8g		812kcal 30.7g 25.8g 326mg 3.1g		719kcal 36.8g 26.0g 394mg 3.0g		718kcal 31.3g 20.0g 301mg 2.5g		

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアツ!

赤の食品

魚、肉、卵、豆、豆製品など → 主に体をつくる (たんぱく質)

牛乳、乳製品、小魚、海藻など → 主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)

緑の食品

1群

2群

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜 果物

3群

4群

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと (炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど → 主にエネルギーのもと (脂質)

5群

6群



9日(金) 小6年欠	12日(月)	13日(火)	14日(水) 安曇野の日 中・試食会	15日(木)	16日(金) 小5年欠 小・試食会
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	特別栽培米(主食5群) / 牛乳(2群)	細うどん(主食5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)
マンダイの竜田揚げ(主菜)	さばのうま煮(主菜)	堀金厚揚げのチリソース(主菜)	銀ひらすの黄金焼き(主菜)	かぼちゃのチーズ焼き(主菜)	鶏肉のレモンソース(主菜)
1 マンダイ(小) 50g 1 マンダイ(中) 70g 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 酒 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 5 米粉 2.5 5 かたくり粉 2.5 6 揚げ油 5	1 さば(小) 50g 1 さば(中) 70g 4 しょうが 2.0 酒 2.0 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 5 三温糖 5.0 1 常念みそ 2.5	1 堀金厚揚げ(小) 55g 1 堀金厚揚げ(中) 75g 6 ひまわり油 0.5 4 しょうが 0.2 4 にんにく 0.2 1 豚ひき肉 8 1 トマトケチャップ 12 3 トマト水煮 2 5 三温糖 0.2 酒 1 チリパウダー 0.1 中濃ソース 0.5	1 銀ひらす(小) 50g 1 銀ひらす(中) 70g 3 にんじん 7 6 ノンエッグマヨネーズ 7 1 常念みそ 0.2 酒 0.5 3 パセリ(乾) 0.03 紙カップ	1 ワインナー 15 3 西洋かぼちゃ 25 4 野菜ミックス 10 黒こしょう 0.02 2 ピザ用チーズ 16 紙カップ	1 鶏むね肉(小) 50g 1 鶏むね肉(中) 70g 食塩 0.1 白こしょう 0.02 5 かたくり粉 2 5 米粉 2 6 揚げ油 5 5 レモン果汁 1 酢 1.5 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5
豆腐のコロコロサラダ(副菜)	豆腐のコロコロサラダ(副菜)	海藻サラダ(副菜)	ありがとんと野菜のいためもの(副菜)	じゃこ和え(副菜)	新玉ねぎサラダ(副菜)
4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 塩昆布 1 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 上白糖 0.4 6 白いりごま 1.2	4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 4 1 ツナフレーク 8 2 海藻ミックス 0.5 白こしょう 0.01 酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	6 なたね油 0.8 4 にんにく 0.4 1 豚肉あいがとん 20 本みりん 1 酒 1 4 しめじ 10 4 もやし 25 3 青ピーマン 5 こいくちしょうゆ 2.3 三温糖 0.7 6 白いりごま 1.2 2 粉寒天 0.3	4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.3	4 玉ねぎ 15 4 キャベツ 25 4 きゅうり 8 3 にんじん 4 1 かつお節 0.6 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.05
鶏根菜汁	豚汁	かきたま汁	おぼろ豆腐汁	ごまみそスープ	実だくさんスープ
1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 10 4 ごぼう 6 4 だいこん 20 3 にんじん 6 5 じゃがいも 20 5 つきこんにやく 10 3 こまつな 8 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 5 かたくり粉 1	6 ひまわり油 0.4 1 豚もも肉 15 酒 1 4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 5 つきこんにやく 5 5 じゃがいも 15 4 ねぎ 7 1 常念みそ 7 煮干しだし 2	かつおだし 2.5 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 えのきたけ 10 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 5 1 たまご 20 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 5 かたくり粉 0.8	4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 えのきたけ 10 1 ゆし豆腐 25 3 こまつな 8 うすくちしょうゆ 4 酒 1 天然塩 0.2 6 ごま油 0.5 5 かたくり粉 1.5	6 ひまわり油 0.8 4 にんにく 0.3 1 豚ひき肉 30 4 玉ねぎ 40 4 干しいたけ 0.6 4 たけのこ(ゆで) 10 5 三温糖 1 1 常念みそ 11 こいくちしょうゆ 1 3 チキンフィヨン 5 3 チンゲンサイ 10 6 白すりごま 1.1 6 ねりごま 2.2	6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 1 ベーコン 6 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 5 じゃがいも 30 1 大豆(国産・乾) 4.5 4 しめじ 6 3 チンゲンサイ 10 チキンフィヨン 4 酒 1 天然塩 0.3 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.5
581kcal 23.6g 20.0g 304mg 1.9g 730kcal 29.3g 24.1g 328mg 2.4g	652kcal 29.1g 21.5g 296mg 2.3g 815kcal 36.1g 23.0g 328mg 3.0g	675kcal 25.9g 25.6g 489mg 1.9g 826kcal 32.8g 30.9g 563mg 2.5g	579kcal 28.4g 19.2g 295mg 1.9g 740kcal 38.2g 24.2g 314mg 2.4g	639kcal 29.6g 19.2g 295mg 3.0g 838kcal 39.4g 32.5g 542mg 4.0g	642kcal 33.4g 21.8g 277mg 2.0g 795kcal 35.4g 22.1g 293mg 2.4g

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

赤の食品	献立表の見方	血肉骨をつくる	魚・肉・卵 豆・豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、 いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	その他の野菜 果物	4群		油、バター マヨネーズ など	主にエネルギーのもと、 (脂質)		6群			