

令和7年 1月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき  
赤…血や筋肉や骨になる食品  
緑…体の調子を整える食品  
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「学校給食にかかわる人や給食の歴史について知ろう!」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																												
		8	9	10																																																												
		<div>こまつなの ごまあえ</div> <div>さんしょく そばろどんのぐ</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいの みそしる</div>	<div>ゆずいり だいこん なます</div> <div>はまちの てりやき</div> <div>ごはん</div> <div>こうはく ぞうに</div>	<div>こんさい きんぴら</div> <div>うのはな コロッケ</div> <div>ごはん</div> <div>なめこの みそしる</div>																																																												
		<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 591 kcal 中 725 kcal</td><td>1.8 g</td><td>さかなりょうり</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう とりにく いりたまご みそ とうふ</td><td>おろししょうが かに にんじん えだまめ えのきたけ こまつな ねぎ りよくとうもろこし キャベツ</td><td>こめ あぶら さとう ごま</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 591 kcal 中 725 kcal	1.8 g	さかなりょうり	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう とりにく いりたまご みそ とうふ	おろししょうが かに にんじん えだまめ えのきたけ こまつな ねぎ りよくとうもろこし キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 648 kcal 中 802 kcal</td><td>1.8 g</td><td>いもるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう はまち あぶらあげ わかめ とりにく</td><td>おろししょうが みずな だいこん にんじん ゆずかしゆう はくさい ほししいたけ</td><td>こめ さとう しらたまもち</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 648 kcal 中 802 kcal	1.8 g	いもるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう はまち あぶらあげ わかめ とりにく	おろししょうが みずな だいこん にんじん ゆずかしゆう はくさい ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 582 kcal 中 716 kcal</td><td>2.2 g</td><td>いろいろのこいやさい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう さつまあげ うのはなコロッケ みそ わかめ</td><td>にんじん えのきたけ ごぼう れんこん こんにやく こんにやく インゲン なめこ だいこん</td><td>こめ あぶら ごま</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 582 kcal 中 716 kcal	2.2 g	いろいろのこいやさい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう さつまあげ うのはなコロッケ みそ わかめ	にんじん えのきたけ ごぼう れんこん こんにやく こんにやく インゲン なめこ だいこん	こめ あぶら ごま																								
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 591 kcal 中 725 kcal	1.8 g	さかなりょうり																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう とりにく いりたまご みそ とうふ	おろししょうが かに にんじん えだまめ えのきたけ こまつな ねぎ りよくとうもろこし キャベツ	こめ あぶら さとう ごま																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 648 kcal 中 802 kcal	1.8 g	いもるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう はまち あぶらあげ わかめ とりにく	おろししょうが みずな だいこん にんじん ゆずかしゆう はくさい ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 582 kcal 中 716 kcal	2.2 g	いろいろのこいやさい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう さつまあげ うのはなコロッケ みそ わかめ	にんじん えのきたけ ごぼう れんこん こんにやく こんにやく インゲン なめこ だいこん	こめ あぶら ごま																																																														
13	14	15	16	17																																																												
<div>せいじん ひ 成人の日</div> <div></div>	<div>かいそう サラダ</div> <div>えだまめと とうふの メンチカツ</div> <div>ごはん</div> <div>ミートボールと はくさいのスープ</div>	<div>しらあえ</div> <div>キムチ にくじゃが</div> <div>ごはん</div> <div>ぐだくさん みそしる</div>	<div>なっとう サラダ</div> <div>さばの ゆずぼんず かけ</div> <div>ごはん</div> <div>ぼかぼか しょうがいきり みそしる</div>	<div>とうふと じゃこのサラダ</div> <div>カルシウム たっぶり グラタン</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃの ポタージュ</div>																																																												
	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 621 kcal 中 778 kcal</td><td>2.4 g</td><td>たまごりょうり</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう えだまめととうふのメンチカツ かんてん ちりめん こんぶ おごのり ちりめん ポークアンドチキンミートボール</td><td>キャベツ こまつな にんじん はくさい</td><td>こめ あぶら じゃがいも</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 621 kcal 中 778 kcal	2.4 g	たまごりょうり	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう えだまめととうふのメンチカツ かんてん ちりめん こんぶ おごのり ちりめん ポークアンドチキンミートボール	キャベツ こまつな にんじん はくさい	こめ あぶら じゃがいも	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 644 kcal 中 795 kcal</td><td>2.3 g</td><td>くだもの</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく</td><td>にんじん はくさい たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ こまつな はくさい きんち ほうれんそう</td><td>こめ じゃがいも あぶら さとう ごま さといも</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 644 kcal 中 795 kcal	2.3 g	くだもの	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ こまつな はくさい きんち ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま さといも	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 687 kcal 中 847 kcal</td><td>1.8 g</td><td>おにくりょうり</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう さば チキンハム なっとう あぶらあげ みそ</td><td>だいこん こまつな ゆずかしゆう おろししょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ</td><td>こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 687 kcal 中 847 kcal	1.8 g	おにくりょうり	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう さば チキンハム なっとう あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ゆずかしゆう おろししょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 738 kcal 中 920 kcal</td><td>3.0 g</td><td>きのこるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう とりにく とうふ ちりめん チキンウインナー チーズ</td><td>たまねぎ にんじん こまつな みずな ブロッコリー かぼちゃ</td><td>こめ パンこ じゃがいも なまクリーム マカロニ あぶら バター こむぎこ</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 738 kcal 中 920 kcal	3.0 g	きのこるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ちりめん チキンウインナー チーズ	たまねぎ にんじん こまつな みずな ブロッコリー かぼちゃ	こめ パンこ じゃがいも なまクリーム マカロニ あぶら バター こむぎこ												
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 621 kcal 中 778 kcal	2.4 g	たまごりょうり																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう えだまめととうふのメンチカツ かんてん ちりめん こんぶ おごのり ちりめん ポークアンドチキンミートボール	キャベツ こまつな にんじん はくさい	こめ あぶら じゃがいも																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 644 kcal 中 795 kcal	2.3 g	くだもの																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ こまつな はくさい きんち ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま さといも																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 687 kcal 中 847 kcal	1.8 g	おにくりょうり																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう さば チキンハム なっとう あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ゆずかしゆう おろししょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 738 kcal 中 920 kcal	3.0 g	きのこるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう とりにく とうふ ちりめん チキンウインナー チーズ	たまねぎ にんじん こまつな みずな ブロッコリー かぼちゃ	こめ パンこ じゃがいも なまクリーム マカロニ あぶら バター こむぎこ																																																														
20	21	22	23	24																																																												
<div>はくさいの あまずあえ</div> <div>ぶりカツ</div> <div>ごはん</div> <div>しいたけの みそしる</div>	<div>ツナマヨ サラダ</div> <div>ぶたにくの しょうがいため</div> <div>ごはん</div> <div>のっぺいじる</div>	<div>ひじきの マリネ</div> <div>ホキの タルタルソース かけ</div> <div>ごはん</div> <div>キャベツの コンソメ スープ</div>	<div>やさいソテー</div> <div>ハンバーグの トマトソース かけ</div> <div>ごはん</div> <div>オニオン スープ</div>	<div>さっぱり ゆずサラダ</div> <div>わぎごはん</div> <div>カレーライスのぐ</div>																																																												
<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 727 kcal 中 901 kcal</td><td>2.1 g</td><td>かいそうるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう ぶり たまご ちくわ あぶらあげ みそ</td><td>はくさい こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ</td><td>こめ じゃがいも さといも パンこ さとう あぶら</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 727 kcal 中 901 kcal	2.1 g	かいそうるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう ぶり たまご ちくわ あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも さといも パンこ さとう あぶら	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 626 kcal 中 772 kcal</td><td>1.2 g</td><td>しゅじつるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき ツナ とりにく あぶらあげ</td><td>キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうが マヨネーズ こまつな ブロッコリー</td><td>こめ さとう あぶら マヨネーズ さといも</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 626 kcal 中 772 kcal	1.2 g	しゅじつるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき ツナ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうが マヨネーズ こまつな ブロッコリー	こめ さとう あぶら マヨネーズ さといも	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 640 kcal 中 790 kcal</td><td>2.1 g</td><td>だいずせいひん</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう ホキ たまご ひじき チキンハム ポークウインナー</td><td>たまねぎ コーン パセリ キャベツ こまつな エリンギ ブロッコリー はくさい にんじん</td><td>こめ マヨネーズ さとう あぶら</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 640 kcal 中 790 kcal	2.1 g	だいずせいひん	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう ホキ たまご ひじき チキンハム ポークウインナー	たまねぎ コーン パセリ キャベツ こまつな エリンギ ブロッコリー はくさい にんじん	こめ マヨネーズ さとう あぶら	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 718 kcal 中 850 kcal</td><td>2.5 g</td><td>いろいろのこいやさい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう ペーコン チキンウインナー ポークアンドチキンハンバーグ</td><td>キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ</td><td>こめ さとう じゃがいも あぶら</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 718 kcal 中 850 kcal	2.5 g	いろいろのこいやさい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう ペーコン チキンウインナー ポークアンドチキンハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ さとう じゃがいも あぶら	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 646 kcal 中 798 kcal</td><td>2.1 g</td><td>さかなりょうり</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう ぶたにく</td><td>たまねぎ にんじん ゆずかしゆう おろししょうが はくさい こまつな</td><td>こめ ブロッコリー じゃがいも あぶら さとう アーモンド</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 646 kcal 中 798 kcal	2.1 g	さかなりょうり	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん ゆずかしゆう おろししょうが はくさい こまつな	こめ ブロッコリー じゃがいも あぶら さとう アーモンド
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 727 kcal 中 901 kcal	2.1 g	かいそうるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう ぶり たまご ちくわ あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも さといも パンこ さとう あぶら																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 626 kcal 中 772 kcal	1.2 g	しゅじつるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき ツナ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうが マヨネーズ こまつな ブロッコリー	こめ さとう あぶら マヨネーズ さといも																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 640 kcal 中 790 kcal	2.1 g	だいずせいひん																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう ホキ たまご ひじき チキンハム ポークウインナー	たまねぎ コーン パセリ キャベツ こまつな エリンギ ブロッコリー はくさい にんじん	こめ マヨネーズ さとう あぶら																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 718 kcal 中 850 kcal	2.5 g	いろいろのこいやさい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう ペーコン チキンウインナー ポークアンドチキンハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ さとう じゃがいも あぶら																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 646 kcal 中 798 kcal	2.1 g	さかなりょうり																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん ゆずかしゆう おろししょうが はくさい こまつな	こめ ブロッコリー じゃがいも あぶら さとう アーモンド																																																														
27	28	29	30	31																																																												
<div>はまだしきょうゆうこんだて おろししょうが 濱田市共有献立野菜たっぷり100の日</div> <div><div>パンサンスー</div><div>スタミナ なっとう</div><div>アイガモ ロボットまい</div><div>あごつみれじる</div></div>	<div>ななし くじらりょうりこんだて 昔なつかしい鯨料理献立の日</div> <div><div>チョレギサラダ</div><div>くじらの たつたあげ</div><div>おくしまね やさかまい こしひかり</div><div>ごまみそしる</div></div>	<div>こざかなと こまつなの サラダ</div> <div>とりにくの ごまバターやき</div> <div>ごはん</div> <div>ふゆやさいの スープ</div>	<div>いわみちほう きょうどりりょうりこんだて 石見地方の郷土料理献立</div> <div><div>いそかあえ</div><div>きびなごの からあげ</div><div>ごはん</div><div>うずめめし</div></div>	<div>やさかしょうこんだて おいしい弥栄町献立の日</div> <div><div>しおこんぶあえ</div><div>シュウマイ (小2こ、中3こ)</div><div>おくしまね やさかまい つやひめ</div><div>はっぼううさい</div></div>																																																												
<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 636 kcal 中 782 kcal</td><td>2.0 g</td><td>いもるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう なっとう あごつみれ とりにく みそ わかめ きんしたまご</td><td>おろしにんにく ブロッコリー おろししょうが ほししいたけ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ</td><td>こめ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 636 kcal 中 782 kcal	2.0 g	いもるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう なっとう あごつみれ とりにく みそ わかめ きんしたまご	おろしにんにく ブロッコリー おろししょうが ほししいたけ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 608 kcal 中 734 kcal</td><td>1.4 g</td><td>くだもの</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう くじらにく チキンハム もみのり とうふ みそ</td><td>りよくとうもろこし みずな にんじん はくさい ねぎ</td><td>こめ あぶら ごま あぶら ごま</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 608 kcal 中 734 kcal	1.4 g	くだもの	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう くじらにく チキンハム もみのり とうふ みそ	りよくとうもろこし みずな にんじん はくさい ねぎ	こめ あぶら ごま あぶら ごま	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 622 kcal 中 756 kcal</td><td>2.0 g</td><td>きのこるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう とりにく ちりめん ペーコン</td><td>ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな かぶ はくさい</td><td>こめ バター ごま さとう あぶら</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 622 kcal 中 756 kcal	2.0 g	きのこるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう とりにく ちりめん ペーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな かぶ はくさい	こめ バター ごま さとう あぶら	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 617 kcal 中 759 kcal</td><td>2.7 g</td><td>おにくりょうり</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう あつあげ とりにく きびなご ちくわ もみのり</td><td>ほししいたけ ごぼう にんじん みつば ほうれんそう はくさい</td><td>こめ さといも かたくりこ あぶら さとう ごま</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 617 kcal 中 759 kcal	2.7 g	おにくりょうり	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう あつあげ とりにく きびなご ちくわ もみのり	ほししいたけ ごぼう にんじん みつば ほうれんそう はくさい	こめ さといも かたくりこ あぶら さとう ごま	<table><tr><th>エネルギー</th><th>食塩相当量</th><th>家庭で補いたい食品</th></tr><tr><td>小 614 kcal 中 757 kcal</td><td>1.8 g</td><td>かいそうるい</td></tr><tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr><tr><td>ぎゅうにゆう シュウマイ こんぶ ぶたにく イカ エビ</td><td>はくさい だいたい にんじん こまつな おろししょうが たまねぎ</td><td>こま あぶら かたくりこ ごまあぶら</td></tr></table>	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	小 614 kcal 中 757 kcal	1.8 g	かいそうるい	赤	緑	黄	ぎゅうにゆう シュウマイ こんぶ ぶたにく イカ エビ	はくさい だいたい にんじん こまつな おろししょうが たまねぎ	こま あぶら かたくりこ ごまあぶら
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 636 kcal 中 782 kcal	2.0 g	いもるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう なっとう あごつみれ とりにく みそ わかめ きんしたまご	おろしにんにく ブロッコリー おろししょうが ほししいたけ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 608 kcal 中 734 kcal	1.4 g	くだもの																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう くじらにく チキンハム もみのり とうふ みそ	りよくとうもろこし みずな にんじん はくさい ねぎ	こめ あぶら ごま あぶら ごま																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 622 kcal 中 756 kcal	2.0 g	きのこるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう とりにく ちりめん ペーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな かぶ はくさい	こめ バター ごま さとう あぶら																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 617 kcal 中 759 kcal	2.7 g	おにくりょうり																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう あつあげ とりにく きびなご ちくわ もみのり	ほししいたけ ごぼう にんじん みつば ほうれんそう はくさい	こめ さといも かたくりこ あぶら さとう ごま																																																														
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品																																																														
小 614 kcal 中 757 kcal	1.8 g	かいそうるい																																																														
赤	緑	黄																																																														
ぎゅうにゆう シュウマイ こんぶ ぶたにく イカ エビ	はくさい だいたい にんじん こまつな おろししょうが たまねぎ	こま あぶら かたくりこ ごまあぶら																																																														

※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。