

# れいわ ねん がつ がつ こ う き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ よ う

# 令和7年 1月 学校給食献立表

こんげつ きゅうしょく がつこうきゅうしょく ひと きゅうしょく れまし し  
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

しょくひん 食品の3つのはたらき  
あかちまんにくほね しょくひん 赤…血や筋肉や骨になる食品  
みどりからだ ちようしょくととのう しょくひん 緑…体の調子を整える食品  
まわづから ちから しょくひん 黄…熱や力になる食品

こ う き ゆ う し ょ く は ま だ し り つ や さ か が つ こ う き ゅ う し ょ く  
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                    |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
|--|--|--|------------------------------------|------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|--|-------|-------|--|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|---|-------|-------|-----------|------------|-------|--------|------------|--|--|-------|--|--|--|--------------------|------------------|------------------------------------|---|--|-------|-----------|------------|------------|-------|------------|------------|--|-------|-------|--|--|--|------------------------|----------------------|-----|------------------------|--|-------|-------|-----------|------------|-------|----------|------------|--|--|-------|--|--|--|-----------------|------------------------|-----|----------------|---|-------|-------|-----------|------------|-------|---------|------------|--|--|-------|--|--|--|---------------|--------------------|------------------------|--------|
|  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
|  |  | <p>8 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 591 kcal</td><td>1.8 g</td><td>さかなりょうり</td></tr> <tr> <td>中 725 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>とりにく<br/>いりたまご<br/>みそ<br/>とうふ</td><td>おろししょうが<br/>にんじん<br/>えだまめ<br/>こまつな<br/>りょくともし<br/>キャベツ</td><td>かぶ<br/>はくさい<br/>えのきたけ<br/>こまつな<br/>ねぎ</td><td>ごめ<br/>あぶら<br/>さとう<br/>さとう<br/>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 | 1.8 g   | さかなりょうり    | 中 725 kcal |  |       | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>とりにく<br>いりたまご<br>みそ<br>とうふ | おろししょうが<br>にんじん<br>えだまめ<br>こまつな<br>りょくともし<br>キャベツ | かぶ<br>はくさい<br>えのきたけ<br>こまつな<br>ねぎ | ごめ<br>あぶら<br>さとう<br>さとう<br>ごま | <p>9 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 648 kcal</td><td>1.8 g</td><td>いもるい</td></tr> <tr> <td>中 802 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>はまち<br/>あぶらあげ<br/>わかめ<br/>とりにく</td><td>ゆずり<br/>だいこん<br/>なます</td><td>はまちの<br/>てりやき</td><td>ごめ<br/>さとう<br/>さとう<br/>はくさい<br/>ほしのいたけ</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 | 1.8 g | いもるい   | 中 802 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>はまち<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>とりにく        | ゆずり<br>だいこん<br>なます | はまちの<br>てりやき     | ごめ<br>さとう<br>さとう<br>はくさい<br>ほしのいたけ | <p>10 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 582 kcal</td><td>2.2 g</td><td>いろいろ</td></tr> <tr> <td>中 716 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>さつまあげ<br/>うのはなコロッケ<br/>みそ<br/>わかめ</td><td>にんじん<br/>にんじん<br/>ゆずかじゅう<br/>はくさい<br/>ほしのいたけ</td><td>えのきだけ<br/>さとう<br/>しらたまもち</td><td>ごめ<br/>あぶら<br/>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 | 2.2 g      | いろいろ  | 中 716 kcal |            |  | 赤 緑 黄 |       |  | きゅうにゅう<br>さつまあげ<br>うのはなコロッケ<br>みそ<br>わかめ | にんじん<br>にんじん<br>ゆずかじゅう<br>はくさい<br>ほしのいたけ     | えのきだけ<br>さとう<br>しらたまもち | ごめ<br>あぶら<br>ごま      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 591 kcal   | 1.8 g  | さかなりょうり  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 725 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>とりにく<br>いりたまご<br>みそ<br>とうふ                                       | おろししょうが<br>にんじん<br>えだまめ<br>こまつな<br>りょくともし<br>キャベツ  | かぶ<br>はくさい<br>えのきたけ<br>こまつな<br>ねぎ  | ごめ<br>あぶら<br>さとう<br>さとう<br>ごま      |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 648 kcal   | 1.8 g  | いもるい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 802 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>はまち<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>とりにく                                      | ゆずり<br>だいこん<br>なます   | はまちの<br>てりやき   | ごめ<br>さとう<br>さとう<br>はくさい<br>ほしのいたけ |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 582 kcal   | 2.2 g  | いろいろ   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 716 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>さつまあげ<br>うのはなコロッケ<br>みそ<br>わかめ                                   | にんじん<br>にんじん<br>ゆずかじゅう<br>はくさい<br>ほしのいたけ   | えのきだけ<br>さとう<br>しらたまもち   | ごめ<br>あぶら<br>ごま                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 13 成人の日  | <p>14 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 621 kcal</td><td>2.4 g</td><td>たまごりょうり</td></tr> <tr> <td>中 778 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>かんてん<br/>こんぶ<br/>おごのり<br/>ちりめん</td><td>かいそう<br/>サラダ</td><td>えだまめと<br/>どうふの<br/>メンチカツ</td><td>ごはん</td><td>ミートボールと<br/>はくさいのスープ</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 | 2.4 g      | たまごりょうり | 中 778 kcal |            |  | 赤 緑 黄 |       |  | きゅうにゅう<br>かんてん<br>こんぶ<br>おごのり<br>ちりめん        | かいそう<br>サラダ                          | えだまめと<br>どうふの<br>メンチカツ                            | ごはん                               | ミートボールと<br>はくさいのスープ           | <p>15 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 644 kcal</td><td>2.3 g</td><td>くだもの</td></tr> <tr> <td>中 795 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>かんてん<br/>こんぶ<br/>おごのり<br/>ちりめん</td><td>しらあえ</td><td>キムチ<br/>にくじやが</td><td>ごはん</td><td>ぐだくさん<br/>みそしる</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 | 2.3 g | くだもの   | 中 795 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>かんてん<br>こんぶ<br>おごのり<br>ちりめん        | しらあえ               | キムチ<br>にくじやが     | ごはん                                | ぐだくさん<br>みそしる   | <p>16 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 687 kcal</td><td>1.8 g</td><td>おにくりょうり</td></tr> <tr> <td>中 847 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>さば<br/>チキンハム<br/>なっとう<br/>あぶらあげ</td><td>なっとう<br/>サラダ</td><td>さばの<br/>ゆずぽんず<br/>かけ</td><td>ごはん</td><td>ぱかぱか<br/>しょうがいり<br/>みそしる</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 | 1.8 g | おにくりょうり    | 中 847 kcal |  |       | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>さば<br>チキンハム<br>なっとう<br>あぶらあげ       | なっとう<br>サラダ            | さばの<br>ゆずぽんず<br>かけ   | ごはん | ぱかぱか<br>しょうがいり<br>みそしる | <p>17 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 738 kcal</td><td>3.0 g</td><td>きのこりい</td></tr> <tr> <td>中 920 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>たまねぎ<br/>とうふ<br/>ちりめん<br/>チキンウインナー</td><td>とうふと<br/>じゃこのサラダ</td><td>カルシウム<br/>たっぷり<br/>グラタン</td><td>ごはん</td><td>かぼちゃの<br/>ポタージュ</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 | 3.0 g | きのこりい    | 中 920 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>たまねぎ<br>とうふ<br>ちりめん<br>チキンウインナー                                  | とうふと<br>じゃこのサラダ | カルシウム<br>たっぷり<br>グラタン  | ごはん | かぼちゃの<br>ポタージュ |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 621 kcal   | 2.4 g  | たまごりょうり  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 778 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>かんてん<br>こんぶ<br>おごのり<br>ちりめん                                      | かいそう<br>サラダ  | えだまめと<br>どうふの<br>メンチカツ   | ごはん                                | ミートボールと<br>はくさいのスープ    |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 644 kcal   | 2.3 g  | くだもの   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 795 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>かんてん<br>こんぶ<br>おごのり<br>ちりめん                                      | しらあえ   | キムチ<br>にくじやが   | ごはん                                | ぐだくさん<br>みそしる          |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 687 kcal   | 1.8 g  | おにくりょうり  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 847 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>さば<br>チキンハム<br>なっとう<br>あぶらあげ                                     | なっとう<br>サラダ  | さばの<br>ゆずぽんず<br>かけ   | ごはん                                | ぱかぱか<br>しょうがいり<br>みそしる |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 738 kcal   | 3.0 g  | きのこりい  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 920 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>たまねぎ<br>とうふ<br>ちりめん<br>チキンウインナー                                  | とうふと<br>じゃこのサラダ  | カルシウム<br>たっぷり<br>グラタン  | ごはん                                | かぼちゃの<br>ポタージュ         |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 20   | <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 727 kcal</td><td>2.1 g</td><td>かいそうるい</td></tr> <tr> <td>中 901 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ぶり<br/>たまご<br/>ちくわ<br/>あぶらあげ<br/>みそ</td><td>はくさいの<br/>あまざあえ</td><td>ぶりかつ</td><td>ごはん</td><td>しいたけの<br/>みそしる</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 | 2.1 g      | かいそうるい  | 中 901 kcal |            |  | 赤 緑 黄 |       |  | きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまご<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ    | はくさいの<br>あまざあえ                       | ぶりかつ  | ごはん                               | しいたけの<br>みそしる                 | <p>21 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 626 kcal</td><td>1.2 g</td><td>しゅじつるい</td></tr> <tr> <td>中 772 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ぶり<br/>たまご<br/>ちくわ<br/>あぶらあげ<br/>みそ</td><td>ツナマヨ<br/>サラダ</td><td>ぶたにくの<br/>しょうがいため</td><td>ごはん</td><td>のっぺいじる</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 | 1.2 g | しゅじつるい | 中 772 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまご<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ    | ツナマヨ<br>サラダ        | ぶたにくの<br>しょうがいため | ごはん                                | のっぺいじる  | <p>22 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 640 kcal</td><td>2.1 g</td><td>だいぜせいひん</td></tr> <tr> <td>中 790 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ホキ<br/>たまご<br/>ひじき<br/>チキンハム<br/>ボーグラン</td><td>ひじきの<br/>マリネ</td><td>ホキの<br/>タルタルソース<br/>かけ</td><td>ごはん</td><td>キャベツの<br/>コンソメ<br/>スープ</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 | 2.1 g | だいぜせいひん    | 中 790 kcal |  |       | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ホキ<br>たまご<br>ひじき<br>チキンハム<br>ボーグラン | ひじきの<br>マリネ            | ホキの<br>タルタルソース<br>かけ | ごはん | キャベツの<br>コンソメ<br>スープ   | <p>23 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 718 kcal</td><td>2.5 g</td><td>いろのこいやさい</td></tr> <tr> <td>中 850 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ペーパー<sup>1</sup><br/>チキンウインナー<sup>2</sup><br/>ボーグラン<sup>3</sup></td><td>やさいソテー</td><td>ハンバーグの<br/>トマトソース<br/>かけ</td><td>ごはん</td><td>オニオン<br/>スープ</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 | 2.5 g | いろのこいやさい | 中 850 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ペーパー <sup>1</sup><br>チキンウインナー <sup>2</sup><br>ボーグラン <sup>3</sup> | やさいソテー          | ハンバーグの<br>トマトソース<br>かけ | ごはん | オニオン<br>スープ    | <p>24 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 646 kcal</td><td>2.1 g</td><td>さかなりょうり</td></tr> <tr> <td>中 798 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ぶり<br/>たまねぎ<br/>じゃがいも<br/>おろししょうが<br/>はくさい<br/>こまつな</td><td>さっぱり<br/>ゆずサラダ</td><td>むぎごはん</td><td>カレーライスのぐ</td><td>牛乳</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 | 2.1 g | さかなりょうり | 中 798 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>おろししょうが<br>はくさい<br>こまつな | さっぱり<br>ゆずサラダ | むぎごはん              | カレーライスのぐ               | 牛乳     |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 727 kcal   | 2.1 g  | かいそうるい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 901 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまご<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ                                  | はくさいの<br>あまざあえ   | ぶりかつ   | ごはん                                | しいたけの<br>みそしる          |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 626 kcal   | 1.2 g  | しゅじつるい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 772 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまご<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ                                  | ツナマヨ<br>サラダ  | ぶたにくの<br>しょうがいため   | ごはん                                | のっぺいじる                 |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 640 kcal   | 2.1 g  | だいぜせいひん  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 790 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ホキ<br>たまご<br>ひじき<br>チキンハム<br>ボーグラン                               | ひじきの<br>マリネ  | ホキの<br>タルタルソース<br>かけ   | ごはん                                | キャベツの<br>コンソメ<br>スープ   |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 718 kcal   | 2.5 g  | いろのこいやさい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 850 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ペーパー <sup>1</sup><br>チキンウインナー <sup>2</sup><br>ボーグラン <sup>3</sup> | やさいソテー   | ハンバーグの<br>トマトソース<br>かけ   | ごはん                                | オニオン<br>スープ            |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 646 kcal   | 2.1 g  | さかなりょうり  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 798 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ぶり<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>おろししょうが<br>はくさい<br>こまつな                   | さっぱり<br>ゆずサラダ  | むぎごはん  | カレーライスのぐ                           | 牛乳                     |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 27 浜田市共有献立野菜たっぷり100の日  | <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 636 kcal</td><td>2.0 g</td><td>いもるい</td></tr> <tr> <td>中 782 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>などう<br/>とりにく<br/>みそ<br/>わかめ<br/>きんしたまご</td><td>パンサンスー</td><td>スタミナ<br/>なっとう</td><td>アイガモ<br/>ロボットまい</td><td>あごつみれじる</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 | 2.0 g      | いもるい    | 中 782 kcal |            |  | 赤 緑 黄 |       |  | きゅうにゅう<br>などう<br>とりにく<br>みそ<br>わかめ<br>きんしたまご | パンサンスー                               | スタミナ<br>なっとう                                      | アイガモ<br>ロボットまい                    | あごつみれじる                       | <p>28 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 608 kcal</td><td>1.4 g</td><td>くだもの</td></tr> <tr> <td>中 734 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>などう<br/>とりにく<br/>みそ<br/>わかめ<br/>きんしたまご</td><td>チョレギサラダ</td><td>くじらの<br/>たつたあげ</td><td>おくしまね<br/>やさかまい<br/>こしひかり</td><td>ごまみそしる</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 | 1.4 g | くだもの   | 中 734 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>などう<br>とりにく<br>みそ<br>わかめ<br>きんしたまご | チョレギサラダ            | くじらの<br>たつたあげ    | おくしまね<br>やさかまい<br>こしひかり            | ごまみそしる  | <p>29 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 622 kcal</td><td>2.0 g</td><td>きのこりい</td></tr> <tr> <td>中 756 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ごめ<br/>あぶら<br/>ごま</td><td>こざかなと<br/>こまつな<br/>のサラダ</td><td>とりにくの<br/>ごまバターやき</td><td>ごはん</td><td>ふゆやさいの<br/>スープ</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 | 2.0 g | きのこりい      | 中 756 kcal |  |       | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま                    | こざかなと<br>こまつな<br>のサラダ  | とりにくの<br>ごまバターやき     | ごはん | ふゆやさいの<br>スープ          | <p>30 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 617 kcal</td><td>2.7 g</td><td>おにくりょうり</td></tr> <tr> <td>中 759 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ごめ<br/>あぶら<br/>ごま</td><td>いそかあえ</td><td>きびなごの<br/>からあげ</td><td>ごはん</td><td>うずめめし</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 | 2.7 g | おにくりょうり  | 中 759 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま  | いそかあえ           | きびなごの<br>からあげ          | ごはん | うずめめし          | <p>31 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>食塩相当量</td><td>家庭で補いたい食品</td></tr> <tr> <td>小 614 kcal</td><td>1.8 g</td><td>かいそうるい</td></tr> <tr> <td>中 757 kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 緑 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>きゅうにゅう<br/>ごめ<br/>あぶら<br/>ごま</td><td>しおこんぶあえ</td><td>シュウマイ<br/>(小2こ、中3こ)</td><td>おくしまね<br/>やさかまい<br/>つやひめ</td><td>はっぽうさい</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 | 1.8 g | かいそうるい  | 中 757 kcal |  |  | 赤 緑 黄 |  |  | きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま                                | しおこんぶあえ       | シュウマイ<br>(小2こ、中3こ) | おくしまね<br>やさかまい<br>つやひめ | はっぽうさい |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 636 kcal   | 2.0 g  | いもるい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 782 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>などう<br>とりにく<br>みそ<br>わかめ<br>きんしたまご                               | パンサンスー   | スタミナ<br>なっとう   | アイガモ<br>ロボットまい                     | あごつみれじる                |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 608 kcal   | 1.4 g  | くだもの   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 734 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>などう<br>とりにく<br>みそ<br>わかめ<br>きんしたまご                               | チョレギサラダ  | くじらの<br>たつたあげ  | おくしまね<br>やさかまい<br>こしひかり            | ごまみそしる                 |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 622 kcal   | 2.0 g  | きのこりい  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 756 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま  | こざかなと<br>こまつな<br>のサラダ  | とりにくの<br>ごまバターやき   | ごはん                                | ふゆやさいの<br>スープ          |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 617 kcal   | 2.7 g  | おにくりょうり  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 759 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま  | いそかあえ  | きびなごの<br>からあげ  | ごはん                                | うずめめし                  |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| エネルギー  | 食塩相当量  | 家庭で補いたい食品  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 小 614 kcal   | 1.8 g  | かいそうるい   |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 中 757 kcal   |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| 赤 緑 黄  |  |  |                                    |                        |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |
| きゅうにゅう<br>ごめ<br>あぶら<br>ごま  | しおこんぶあえ  | シュウマイ<br>(小2こ、中3こ)   | おくしまね<br>やさかまい<br>つやひめ             | はっぽうさい                 |            |            |         |            |            |  |       |       |  |  |                                      |   |                                   |                               |   |       |       |           |            |       |        |            |  |  |       |  |  |  |                    |                  |                                    |   |  |       |           |            |            |       |            |            |  |       |       |  |  |  |                        |                      |     |                        |  |       |       |           |            |       |          |            |  |  |       |  |  |  |                 |                        |     |                |   |       |       |           |            |       |         |            |  |  |       |  |  |  |               |                    |                        |        |

\* 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。