

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 栄養価 | |
|-----|---|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1月 | 牛乳 ご飯 焼きさばの味噌だれ 野菜の薬味和え むらくも汁 | さば みそ 鶏肉胸 木綿豆腐 たまご | 牛乳 | 米 上白糖 かたくり粉 | すりごま ごま油 | こまつな にんにく ほうれんそう | に 切干しだいこん しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 826 kcal 36.2 g 24.1 g 3.4 g |
| 2火 | 牛乳 オレンジフレンチトースト 大豆入りトマトスープ サウビカンサラダ ミルクプリン | たまご 豚モモ 大豆 ゼラチン | 牛乳 加糖練乳 寒天 | 食パン 上白糖 じゃがいも | 有塩バター オリーブ油 まわり油 | にんにく トマト缶詰 | オレンジジュース にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 812 kcal 29.5 g 29.8 g 3.7 g |
| 3水 | 牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 ワカメとツナの和え物 かみなり汁 大豆のシャリシャリ揚げ | 鶏ひき肉 凍り豆腐 ツナ 木綿豆腐 油揚げ みそ 大豆 | 牛乳 わかめ | 米 麦 上白糖 こんにやく かたくり粉 | ひまわり油 すりごま | にんにく こまつな | しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ だいこん なしめじ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 816 kcal 35.6 g 29 g 3.4 g |
| 4木 | 牛乳 ご飯 鮭のパン粉焼き カリ油揚げとじゃこサラダ ベジタブルスープ | さけ たまご 油 揚げ ベーコン | 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 薄力粉 パン粉 上白糖 | すりごま ひまわり油 ま油 りーブ油 | にんにく ぼちゃ | キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 セロリー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 892 kcal 35.3 g 28.7 g 4 g |
| 5金 | 牛乳 ご飯 鶏と厚揚げ甘辛煮 野菜の生姜醤油和え 玉ねぎ味噌汁 | 鶏肉モモ 生揚げ 大豆 みそ | 牛乳 わかめ | 米 上白糖 | ひまわり油 | にんにく さいいんげん こまつな | 干し椎茸 ねぎ キャベツ しょうが 玉葱 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 811 kcal 33.2 g 23.9 g 3.6 g |
| 6土 | 牛乳 コーヒー牛乳 プルコギ丼 フライドポテト 冷凍フルーツ | 豚ロース | 乳飲料(コーヒー) | 米 上白糖 じゃがいも | ひまわり油 ごま油 いらごま | にんにく にら | 玉葱 りょくとうもやし んご しょうが にんにく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 834 kcal 26.3 g 22.2 g 2.7 g |
| 9火 | 牛乳 ソースやきそば 唐揚げ 型抜きチーズ | 豚モモ 鶏肉モモ | 牛乳 プロセスチーズ | 蒸し中華めん 薄力粉 かたくり粉 | ひまわり油 | にんにく | もやし キャベツ 玉葱 うが(酢漬) しょうが にんにく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 852 kcal 36.2 g 36 g 3.6 g |
| 10水 | 牛乳 ご飯 マスのごま味噌焼き 辛し和え 山梨県 大月おつけ団子 | ます みそ ツナ 油 揚げ みそ 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | 米 じゃがいも 薄 力粉 | すりごま | こまつな にんにく | キャベツ 切干しだいこん し椎茸 だいこん ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 853 kcal 37.5 g 18.7 g 2.8 g |
| 11木 | 牛乳 ご飯 エビカツ焼き じゃこ入りキャベツサラダ ワントンスープ | 冷凍むきえび はんぺん 鶏ひき肉 たまご 大豆 豚 ばら | 牛乳 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ | 米 薄力粉 パン粉 上白糖 ワントン皮 | ひまわり油 ごま油 | にんにく にら | 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ りょくとうもやし | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 850 kcal 37.4 g 21.9 g 3.8 g |
| 12金 | 牛乳 バーガー 押し麦のスープ カフェオレゼリー | まさば ベーコン ウィンナー ゼラチ ン | 牛乳 脱脂粉乳 寒天 | 丸パン かたくり粉 上白糖 じゃがいも 押麦 | ひまわり油 すりごま | にんにく | 切干しだいこん レモン んにく 玉葱 キャベツ ルコーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 848 kcal 35.8 g 34.9 g 4.1 g |
| 15月 | 牛乳 ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜の甘酢和え のっぺい汁 | 鶏肉胸 みそ 焼 き竹輪 油揚げ | 牛乳 | 水稲穀粒(精白米 パ ン粉 上白糖 さとい も 板こんにやく か たくり粉 | マヨネーズ すりごま まわり油 | にんにく とうがらし | キャベツ きゅうり いこん 切干しだいこん う 干し椎茸 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 884 kcal 30.1 g 32.1 g 3.6 g |
| 16火 | 牛乳 ご飯 ミートオムレツ アーモンドドレサラダ パスタスープ | 鶏ひき肉 たまご 豚 モモ | 牛乳 脱脂粉乳 | 米 パン粉 上 白糖 ラザニア | アーモンド ひまわり油 | にんにく こまつな パセリ | 玉葱 キャベツ にんにく しょうが 切干しだいこん セ ロリー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 885 kcal 34.9 g 25.4 g 3.6 g |
| 19金 | 牛乳 長野県B級駒ヶ根リッスン丼 きのこ汁 果物(夏みかん) | 豚ロース たまご 油 揚げ | 牛乳 | 米 薄力粉 パン粉 上白糖 はちみつ 板 こんにやく | ひまわり油 | にんにく こまつな | キャベツ ごぼう 切干しだいこん ねぎ なしめじ えのきたけ みかん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 895 kcal 29.8 g 27.5 g 3.8 g |
| 22月 | 牛乳 キャロットライス 白いんげんのクリーム煮 ひじきサラダ 果物(さくらんぼ) | ベーコン むきえび ほたてがい ボンレスハム | 牛乳 ひじき | 米 薄力粉 上白糖 | 有塩バター ひまわり油 いらごま ごま油 | にんにく | にんにく 玉葱 いずもやし きゅうり ホール コーン さくらんぼ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 827 kcal 26.1 g 28.2 g 3.5 g |
| 23火 | 牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の薬味和え じゃが芋と若芽の味噌汁、グレープゼリー | 豚ひき肉 大豆 押し豆腐 たまご み そゼラチン | 牛乳 脱脂粉乳 わかめ 寒天 | 米 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも | いらごま ごま油 | ほうれんそう | 玉葱 だいこん はくさい しょうが にんにく ねぎ どうジュース | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 833 kcal 31.9 g 19.8 g 3.4 g |
| 24水 | 牛乳 デンマーク風オープンサンド デンマーク キャラメルボ テ デンマーク風野菜スープ | 豚ロース ベーコン | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 | 食パン じゃがいも 上白糖 | マーガリン オリーブ油 有塩バター ひまわり油 | グリーンピース にんにく | 玉葱 りんご にんにく キャベツ マッシュルーム なしめじ 生椎茸 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 881 kcal 34.1 g 41.7 g 3.5 g |
| 25木 | 牛乳 ご飯 魚の煮付け 大豆とわかめのサラダ 豚汁 | メルルーサ 大豆 ボンレスハム 豚ばら 木綿豆腐 み そ | 牛乳 わかめ | 米 上白糖 じゃがいも 板こんにやく | ひまわり油 すりごま りごま | にんにく | しょうが きゅうり くとうもやし ごぼう ん ねぎ だいこ りよ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 835 kcal 35.1 g 23.5 g 3.7 g |
| 26金 | 牛乳 ご飯 おかかとひじきのふりかけ 小アジの南蛮風 かみかみ和え、もやしと油揚げの味噌汁 | かつお加工品 まあじ さきいか 油 揚げ みそ | 牛乳 ひじき あ ち おのり りめんじゃこ 塩 昆布 | 米 かたくり粉 上 白糖 | いらごま ひまわり油 ごま油 | にんにく こまつな | 玉葱 ねぎ 切干しだいこん キャベツ りょくとうもやし | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 792 kcal 32.6 g 22.3 g 4.2 g |
| 29月 | 牛乳 練馬スパゲッティ 揚げゴボウサラダ 白ごまココアプリン | ツナ ゼラチン | 牛乳 焼きのり ちりめんじゃこ 寒 天 脱脂粉乳 生ク リーム | スパゲッティ 上白糖 | オリーブ油 ま油 まペースト | にんにく | だいこん キャベツ ごぼうきゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 812 kcal 32.8 g 30.9 g 4.7 g |
| 30火 | 牛乳 ご飯 キーマカレー 福神漬 粒マスタードサラダ | 豚ひき肉 | 牛乳 脱脂粉乳 チーズ | 米 薄力粉 上白糖 | ひまわり油 有塩バター | にんにく | しょうが にんにく 玉葱 コ コナツミルク 神漬) キャベツ ホールコーン 大根(福 きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 806 kcal 25.9 g 23.9 g 3 g |

6月平均栄養量

| 栄養摂取基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|------|-------|-----|------|-------|-------|------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | A g | B1 mg | B2 mg | C mg | g |
| 平均摂取量 | 842 | 32.8 | 27.2 | 412 | 3.3 | 288 | 0.53 | 0.63 | 33 | 3.6 |
| 国の基準量 | 820 | 30.0 | 24.6 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 3.0 |

全体の25~30%