

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	640	830	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					216~ 33.3	269~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン 食物繊維	炭水化物	脂質		
1	火	わかめごはん	けんちんじる やさいのキッシュ じゃがいものそぼろに		627 25.2	819 33.1	とりにく とうふ ふたひきにく キッシュ (たまご)	ぎゅうにゅう わかめ キッシュ (チーズ)	にんじん こまつな グリーン ビース	だいこん たまねぎ ねぎ 糸こんにゃく しょうが	こめ さいとも じゃがいも さとう でん粉	サラダ油		キッシュは、たまごにじゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、チーズが入っています。フランスが発祥の家庭料理です。
2	水	ごはん	【日本各地の特産品をあじわおう！】 としじる タラのマヨネーズやき(北海道) コーンとやさいのとさえ		608 34.3	745 41.1	ぶたにく たら とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな パセリ	だいこん しめじ たまねぎ ねぎ こんにゃく もやし コーン	こめ さいとも	エッグケア (卵なしマ ヨネーズ) ごま		タラの漁獲量日本一は、北海道です。北海道の学校給食でも玉ねぎとマヨネーズと一緒に使ったこの料理は人気メニューの一つです。
3	木	ちゅうかめん	ラーメンスープ あげやさいソイぎょうざ かにふうみかまぼことブロックリーのサ ラダ (ごとう(ハニーブラック))		616 25.2	802 31.8	ぶたにく なるこ かにかまフレーク	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな ブロック リー	干しいだけ メンマ もやし キャベツ ねぎ きゅうり やさいソイぎょうざ コーン ぶどう	めん さとう	大豆油 ごま油 サラダ油		北会津のがぶりガーデンさんのぶどうです。ハニーブラックは、巨峰に似た大粒の品種です。ちょうど9月上旬が食べごろです。
4	金	ごはん	マーボーどうふ かぼちゃしゅうまい チャブチエ		616 26.3	775 31.7	ぶたひきにく とうふ みそ かまぼこ とうふ、しゅう まい (豆腐・魚肉)	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 干しいだけ ねぎ キャベツ	こめ さとう でん粉 はるさめ	ごま油		野菜は一日350gをこころがけ、健康維持の目標量です。1食あたりは生野菜で両手1杯分、加熱野菜で片手1杯分です。
7	月	ごはん	ミートボールのとうにゅうこめシチュー やさいとうふナゲット きりほしだいこんとハムのちゅうかサ ラダ		643 20.8	854 25.5	ミートボール とうにゅう やさいとうふ ナゲット (豆腐・魚肉) デキンハム	ぎゅうにゅう う	にんじん う	にんにく たまねぎ きりほしだいこん キャベツ えだまめ	こめ こめ粉 じゃがいも さとう	サラダ油 豆乳バター ごま油	一貫中	健康を支える食事の基本は主食+主菜+副菜+汁物です。主菜には、肉だけでなく、魚や卵、大豆製品のたんぱく質も食べましょう。
8	火	ごはん	【DHAで頭のはたらきをよくしよう！】 しみどろのたまごとし サバのトマトソースに こまつなのきつねあえ		635 29.9	790 36.5	とりにく たまご しみどろ ちくわ 油あげ サバのトマトソースに かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	干しいだけ たまねぎ 糸こんにゃく だけのこ たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう	サラダ油	一貫中	魚には脳を活性化させる効果のあるDHA、生活習慣病予防効果があるEPAが多いです。健康のために、毎日魚料理を食べたいですね。
9	水	せわりコッパン	サラダサンドパン ミネストローネ Fe&Caたっぷりアジカツ なししゅう		682 25.1	834 29.3	ソフトデキン アジカツ だいたず ワインナー	ぎゅうにゅう う	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく だいこん なししゅう	大豆油 オリーブ油 サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)			ミネストローネとは、イタリア語でこぼれまぜなどの意味があり、奥だくさんの野菜スープのことです。免疫力を高めるスープです。
10	木	スパゲティ	うま馬だいたずミートソースパスタソース ハムとコーンとえだまめのサラダ 北会津産メロン		645 27.7	837 35.0	だいたずミート 馬ひきにく とりひきにく ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん トマト グリーン ビース	コーン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ メロン	めん さとう こめ粉 でん粉	サラダ油		北会津の(株)ミツジファームさんのメロンです。ウリやメロンはカリウムが多いのでむくみ予防や抗酸化作用があります。
11	金	ごはん	【成長するぞ！カルシウムたっぷり】 さつまあげとマロニーのスープ やさいいりとうふハンバーグ きんこがぶツナのサラダ キャンディーチーズ		623 25.5	782 31.0	油あげ ぶたひきにく とりひきにく さつまあげ ツナ とうふ だいたず きんこがぶめ だいこん きん	ぎゅうにゅう う こんぶ チーズ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ マロニー でん粉 さとう	サラダ油 ごま油	一中	成長期にとりたいた栄養素は、たんぱく質、カルシウム、鉄分などです。乳製品や大豆製品、海苔や緑、緑黄色野菜をとりましょう。
14	月	ごはん	【ふくまけんこう おうえんメニュー】 おかふりかけ ピーマンとナスのカレーみそしる (佐藤株式会社提案スープ) さつまいものスペインふうオムレツ ポテリョネーズ		616 22.1	750 26.3	おかふりかけ とりにく みそ スペイン風オムレツ ワインナー	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ なす にんにく	こめ パン粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油		福島県の子どもたちの健康を応援するメニューが毎年企業から提案されています。9月は(株)佐藤さんと県健康教育課コラボの旬野菜のカレーみそ汁です。
15	火	ごはん	【9がつうまれおいおいこんだて】 なめことうまめのみそしる やわらかトンカツ コールスロー ひとくちとちおとめゼリー		653 27.9	796 33.3	とうふ うちまめ みそ トンカツ	ぎゅうにゅう う	にんじん う	だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう ひとくちとち おとめゼリー	サラダ油 大豆油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		汁のうら豆は、北会津で加工されたものを使用します。ゼリーは福島県産のとちおとめ水を使用し、白河市で作られたものです。
16	水	ごはん	【戊辰戦争時の汁と龍城食をあじわおう】 いもじる にんしのてりやき だいたずとかぼちゃのあまみそに たくあんづけ		613 26.9	783 33.0	ぶたにく みそ ニンジンのてりやき だいたず	ぎゅうにゅう う	にんじん かぼちゃ	だいこん しめじ こんにゃく ねぎ たくあんづけ	こめ さいとも さとう	ごま 大豆油	一貫中	戊辰戦争時、農兵に戦士に「牛肉入りの汁を食べさせよ」と会津藩の医師が推奨したそうです。大豆と南瓜の味噌煮は龍城食です。
17	木	うどん	【会津の郷土料理をあじわおう】 天がらうどん (ちくわの天がら、まんじゅうの天がら) きゅうりとキャベツのかおりづけ		658 27.3	833 34.0	とりにく 油あげ ちくわ	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな かおり (薄しそ)	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	めん まんじゅう てんぷら粉 こめ粉	大豆油	三中 一貫中	天ぷらまんじゅうは、会津の郷土食です。彼岸にお供えし、固くなったものを再加熱して、おいしく食べようとした先人の知恵です。
18	金	ごはん	チキンカレー まごわやさいサラダ げんきヨーグルト		659 26.1	807 27.9	とりにく だいたず ツナ	ぎゅうにゅう う わかめ ヨーグルト	にんじん う	たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり キャベツ しめじ	こめ じゃがいも さつまいも さとう	ごま 大豆油 サラダ油	三中 一貫中 1年	21日は敬老の日です。まめ・こま・かぼちゃ