

Month 2: しょくパン (Energy: 665 kcal, Protein: 25g). Includes items like きのこスパゲティ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, スパゲティ, あおねぎ, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, しょうゆ, オリーブあぶら.

今月の炊き込みごはん (Energy: 672 kcal, Protein: 23g). Includes items like かやくごはん (4日), げんまいごはん (6日), すしごはん (11日), わかめごはん (19日).

Month 10: レーズンパン (Energy: 672 kcal, Protein: 23g). Includes items like タイビーエン, ぶたにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, ちくわ, りょくとうはるさめ, あおねぎ, とりがらスープ, とんこつスープ, りょうりしゅ, みりん, こいくちしょうゆ, こしょう.

Month 11: すしごはん やきのり (Energy: 602 kcal, Protein: 30g). Includes items like かきたまじる, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, たまご, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しょうゆ, てんぷん.

Month 12: ごはん (Energy: 579 kcal, Protein: 25g). Includes items like みそしる, たまねぎ, うすあげ, じゃがいも, わかめ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, ぶたどん, ぶたにく, たまねぎ, いとこんにゃく, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, ひまわりあぶら.

Month 13: コッペパン (Energy: 653 kcal, Protein: 28g). Includes items like こめこのクリームスープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, マッシュルーム, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しょうゆ, こしょう, こめこ, ひまわりあぶら, チキンハンバーグ, カラフルまめソース, チキンハンバーグ, たまねぎ, だいず.

Month 16: ごはん ゆかりふりかけ (Energy: 584 kcal, Protein: 26g). Includes items like かんどうに, とりにく, にんじん, じゃがいも, いたこんにゃく, さとう, こいくちしょうゆ, うずらたまご, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), ひとくちぼうてん, ひとくちあつけ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ.

Month 17: コッペパン (Energy: 628 kcal, Protein: 23g). Includes items like ちゅうかスープ, ぶたにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, れいとうとうふ, あおねぎ, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, しょうゆ, こしょう, ごまあぶら.

Month 18: ごはん (Energy: 569 kcal, Protein: 30g). Includes items like ごんぼじる, とりにく, ごぼう, にんじん, だいこん, いたこんにゃく, うすあげ, うのはな, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, しょうゆ, てんぷん.

Month 19: わかめごはん (Energy: 585 kcal, Protein: 23g). Includes items like きつねうどん, たまねぎ, うすあげ, さとう, こいくちしょうゆ, うどん, あおねぎ, だしこんぶ, けずりぶし(さば・いわし), うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しょうゆ, みりん, りょうりしゅ.

Month 20: オリーブパン (Energy: 612 kcal, Protein: 24g). Includes items like カリー・ガー, とりにく, にんにく, たまねぎ, にんじん, さつまいも, ココナッツミルク, カレー, ニョクマム, とりがらスープ, さとう, しょうゆ, ひまわりあぶら.

Month 23: ごはん (Energy: 616 kcal, Protein: 24g). Includes items like わかめスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, れいとうとうふ, りょくとうはるさめ, わかめ, あおねぎ, とりがらスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, こしょう, ヤンニョムチキン, とりにく, つちしょうが, にんにく, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ.

Month 24: コッペパン (Energy: 614 kcal, Protein: 24g). Includes items like さつまいものクリームスープ, ベーコン, たまねぎ, さつまいも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, にんじん, こまつな, さとう, こしょう, ひまわりあぶら.

Month 25: ごはん (Energy: 594 kcal, Protein: 27g). Includes items like どうにゅう, ぶたにく, だいず, ひとくちあつけ, にんじん, だいこん, はくさい, みずな, どうにゅう, みそ, うすくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), あきのきのごはんのぐ, とりにく, ましたけ, しめじ, にんじん.

Month 26: ごはん (Energy: 658 kcal, Protein: 25g). Includes items like じゃがいももち, おやつ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, じゃがいももち, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しょうゆ, じゃこまめ, さくらえび, だいず, さとう, こいくちしょうゆ.

Month 27: コッペパン (Energy: 598 kcal, Protein: 27g). Includes items like たまごコーンのスープ, とりにく, にんじん, たまねぎ, クリームコーン, クリームコーンかん, たまご, パセリ, とりがらスープ, しょうゆ, こしょう, こいくちしょうゆ, あつあげのチリソース, ひとくちあつけ, たまねぎ, あおねぎ, トマトケチャップ, さとう, うすくちしょうゆ, トウバンジャン, ひまわりあぶら, れんこんソテー, れんこん, にんじん, ツナフレーク, さとう, こいくちしょうゆ, しょうゆ, ひまわりあぶら.

Month 30: ごはん (Energy: 621 kcal, Protein: 28g). Includes items like せんべいじる, とりにく, はくさい, にんじん, なんぶせんべい, ほししいたけ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, みりん, しょうゆ, かつお, ごまからめ, かつお, つちしょうが, こいくちしょうゆ, てんぷん, あげあぶら, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん, ごま, キャベツのこんぶあえ, キャベツ, にんじん, しょうゆ, うすくちしょうゆ.

Month 31: コッペパン (Energy: 643 kcal, Protein: 25g). Includes items like ボークビーンズ, ぶたにく, ベーコン, しろいんげんまめ, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, トマトホールかん, とりがらスープ, トマトケチャップ, ウスターソース, あかワイン, さとう, しょうゆ, こしょう, ひまわりあぶら, ライスソテー, げんまい, ロースハム, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, しょうゆ, こしょう, うすくちしょうゆ, ひまわりあぶら, みかん, みかん, しょうゆ, こしょう, ひまわりあぶら.

Table with 2 columns: 栄養成分 (Nutritional Components) and 含有率 (Content Rate). Includes items like エネルギー, たんぱく質, 脂質, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, 亜鉛, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維.

第4回 学校給食コンテスト入賞作 (チキンハンバーグカラフル豆ソース). Includes text about the contest and a list of ingredients for the winning dish: 今月使用する旬の野菜 (さつまいも・小松菜・チンゲン菜・青ねぎ).

