

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 かにかまの天ぷら 小松菜の和え物	牛乳, 油揚げ, 豆腐, <u>みそ</u> , かにかま, 煮干し	にんじん, 玉葱, なめこ, <u>青 ねぎ</u> , キヤベツ, こまつな	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖	609 kcal 22.2 g 16.6 g 2.1 g
2 金	ごはん 牛乳 八宝菜 からしあえビーフン	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, <u>キヤベツ</u> , チン ゲンサイ, きゅうり, もや し, コーン	米, 三温糖, でんぷん, ごま 油, 平ビーフン	615 kcal 23.7 g 16.0 g 1.9 g
5 月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 磯香あえ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, もみの り	板こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎 茸, さやいんげん, <u>キヤベ ツ</u> , こまつな	米, 油, 三温糖, さといも	619 kcal 23.0 g 16.6 g 1.4 g
6 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ごまキヤベツ	牛乳, だしこんぶ, だしか つお, かまぼこ, たまご, 豚 肉	玉葱, にんじん, <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>キヤベツ</u> , もや し	米, でんぷん, 黒ごま	616 kcal 26.7 g 18.2 g 1.4 g
7 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 早生みかん	牛乳, 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , 豆 腐, カットわかめ, 海草 ミックス, ツナ	にんにく, しょうが, たけ のこ, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, コーン, 早生みかん	米, 三温糖, でんぷん, 油	630 kcal 26.6 g 18.0 g 2.4 g
8 木	ごはん 牛乳 おこめ汁 さばのカレー焼き おかかあえ	牛乳, だしこんぶ, だしか つお, 油揚げ, さば, かつお ぶし	にんじん, しめじ, 玉葱, <u>青 ねぎ</u> , こまつな, もやし	米, 米粉めん, 薄力粉, 三温 糖	676 kcal 31.3 g 19.8 g 1.9 g
9 金	ごはん 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳, 鶏肉	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, トマト缶詰, なす, きゅうり, <u>キヤベツ</u> , レモ ン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, マ カロニ, かぼちゃコロッ ケ, 油, オリーブ油, ブルー ベリーゼリー	650 kcal 17.9 g 15.1 g 1.2 g
13 火	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鮭のチーズフライ キヤベツとコーンのサラダ	牛乳, ベーコン, 鮭チーズ フライ	にんじん, 玉葱, パセリ, <u>キヤベツ</u> , コーン	米, じゃがいも, 油, 三温糖	654 kcal 22.8 g 20.5 g 1.4 g
14 水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ がんと野菜の煮物 酢の物	牛乳, 鶏肉, がんも, カット わかめ, ツナ, ちりめん じゃこ, かつおぶし, 塩昆 布, 煮干し	にんじん, たけのこ, こんに ゃく, さやいんげん, きゅうり, <u>キヤベツ</u>	米, じゃがいも, 三温糖, 白 ごま	641 kcal 29.7 g 15.2 g 2.2 g
15 木	きのごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照焼き ゆかりあえ	牛乳, 油揚げ, <u>みそ</u> , 鶏肉, 煮干し	えのきたけ, にんじん, し めじ, 玉葱, なめこ, <u>青ね ぎ</u> , <u>キヤベツ</u>	米, おつゆ麩, 三温糖, すり ごま	621 kcal 29.0 g 21.9 g 2.9 g
16 金	ごはん (少なめ) 牛乳 酢豚 春雨の中華あえ	牛乳, 豚肉	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, チン ゲンサイ, きゅうり, もや し, コーン	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, ごま油	653 kcal 22.5 g 23.4 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	まんさい!ひろしまご飯 牛乳 さつま汁 わにの甘酢づけ	牛乳, たこ, ちりめんじゃ こ, 油揚げ, みそ, わに, 煮 干し	広島菜漬け, にんじん, 玉 葱, しめじ, 青ねぎ, パプリ カ (赤), パプリカ (黄), レモン汁	米, 白ごま, さつまいも, で んぷん, 油, 三温糖	689 kcal 33.1 g 16.4 g 3.6 g
20 火	ごはん (少なめ) 牛乳 チキンピーズ ひじきのごまマヨネーズ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 乾燥大豆, 芽ひ じき, ヨーグルト	にんじん, 玉葱, トマト缶 詰, グリンピース, きゅう り, <u>キヤベツ</u>	米, じゃがいも, 三温糖, す りごま	663 kcal 24.8 g 18.6 g 1.7 g
21 水	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロースー	牛乳, かにかま, たまご, ぎょうざ, 豚肉	にんじん, 玉葱, コーン, ク リームコーン, <u>青ねぎ</u> , しょうが, たけのこ, 干し 椎茸, ピーマン, パプリカ (黄)	米, でんぷん, 油, 三温糖, ごま油	675 kcal 26.9 g 19.2 g 1.6 g
22 木	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の梅焼き 五目きんぴら	牛乳, だしこんぶ, だしか つお, はんぺん, カットわ かめ, さわら, 豚肉	にんじん, 玉葱, 梅びしお, こんにゃく, <u>ごぼう</u> , 干し 椎茸, さやいんげん	米, 油, 三温糖, 白ごま	613 kcal 28.3 g 15.5 g 2.1 g
23 金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 茎わかめの酢の物 りんご	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, 茎わ かめ, かまぼこ	にんじん, 玉葱, 糸こんに ゃく, はくさい, 白ねぎ, きゅうり, <u>キヤベツ</u> , りん ご	米, 三温糖	614 kcal 22.3 g 15.5 g 1.8 g
26 月	ごはん 牛乳 白菜と白葱のクリームス ープ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ	牛乳, ベーコン, ウイン ナー	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, はくさい, 白ねぎ, ブロッコリー, コーン	米, シチュールウ, 三温糖, 油	626 kcal 19.5 g 20.6 g 2.1 g
27 火	ごはん 牛乳 はっすん 小いわしの天ぷら ごま和え	牛乳, 鶏肉, 角切りこんぶ, 小いわし天ぷら	ごぼう, にんじん, 板こんに ゃく, だいこん, 干し椎 茸, <u>キヤベツ</u> , こまつな	米, さといも, 三温糖, 油, 白ごま, すりごま	662 kcal 22.8 g 19.7 g 1.9 g
28 水	ナン 牛乳 キーマカレー みかんサラダ ミニゼリー (ピーチ)	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆(水煮), チーズ	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルー ム, グリンピース, きゅう り, <u>キヤベツ</u> , 甘夏みかん 缶	ナン, カレールウ, 三温糖, 油, ミニゼリー (ピーチ)	619 kcal 28.9 g 23.8 g 2.8 g
29 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のから揚げ 五色あえ	牛乳, だしこんぶ, だしか つお, 豆腐, カットわかめ, 鶏肉, かまぼこ, もみのり	にんじん, 玉葱, えのきた け, <u>青ねぎ</u> , にんにく, しょ うが, <u>キヤベツ</u> , ブロッコ リー	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, 白ごま	667 kcal 34.4 g 17.5 g 1.7 g
30 金	ごはん 牛乳 だんご汁 魚のもみじ焼き 梅かつおあえ	牛乳, 油揚げ, <u>みそ</u> , ホキ, かつおぶし, 煮干し	にんじん, 玉葱, しめじ, <u>青 ねぎ</u> , はくさい, だいこん	米, 白玉もち, マヨネーズ	660 kcal 27.5 g 20.4 g 2.5 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 かにかまの天ぷら 小松菜の和え物	油揚げ, 豆腐, みそ, かにかま, 煮干し	にんじん, 玉葱, なめこ, 青ねぎ, キャベツ, こまつな	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖	325 kcal 11.1 g 6.7 g 1.3 g
2 金	ごはん 八宝菜 からしあえビーフン	豚肉, いか, うずら卵	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, コーン	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, 平ビーフン	331 kcal 12.5 g 6.6 g 1.3 g
5 月	ごはん 野菜ふりかけ 筑前煮 磯香あえ	鶏肉, 生揚げ, もみのり	板こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, こまつな	米, 油, 三温糖, さといも	332 kcal 12.1 g 6.9 g 0.9 g
6 火	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ごまキャベツ	だしかつお, だしこんぶ, かまぼこ, たまご, 豚肉	玉葱, にんじん, 青ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし	米, でんぷん, 黒ごま	354 kcal 16.6 g 9.8 g 0.9 g
7 水	ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ 早生みかん	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, カットわかめ, 海草ミックス, ツナ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, 青ねぎ, きゅうり, コーン, 早生みかん	米, 三温糖, でんぷん, 油	338 kcal 15.0 g 8.1 g 1.6 g
8 木	ごはん おこめん汁 さばのカレー焼き おかかあえ	だしこんぶ, だしかつお, 油揚げ, さば, かつおぶし	にんじん, しめじ, 玉葱, 青ねぎ, こまつな, もやし	米, 米粉めん, 薄力粉, 三温糖	376 kcal 18.6 g 9.3 g 1.3 g
9 金	ごはん ミネストローネ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, なす, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, マカロニ, かぼちゃコロッケ, 油, オリーブ油, ブルーベリーゼリー	384 kcal 8.4 g 6.8 g 0.9 g
13 火	ごはん コンソメスープ 鮭のチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン, 鮭チーズフライ	にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, コーン	米, じゃがいも, 油, 三温糖	387 kcal 13.6 g 11.6 g 1.0 g
14 水	ごはん 手作りふりかけ がんと野菜の煮物 酢の物	鶏肉, がんも, カットわかめ, ツナ, ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布, 煮干し	にんじん, たけのこ, こんにゃく, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま	342 kcal 16.8 g 5.4 g 1.4 g
15 木	きのこごはん みそ汁 鶏肉のごま照焼き ゆかりあえ	油揚げ, みそ, 鶏肉, 煮干し	えのきたけ, にんじん, しめじ, 玉葱, なめこ, 青ねぎ, キャベツ	米, おつゆ麩, 三温糖, すりごま	371 kcal 17.4 g 11.0 g 2.1 g
16 金	ごはん (少なめ) 酢豚 春雨の中華あえ	豚肉	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, コーン	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, ごま油	353 kcal 11.1 g 11.6 g 1.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	まんさい!ひろしまご飯 さつま汁 わにの甘酢づけ	たこ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, みそ, わに, 煮干し	広島菜漬, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, パプリカ (赤), パプリカ (黄), レモン汁	米, 白ごま, さつまいも, でんぷん, 油, 三温糖	388 kcal 20.0 g 6.6 g 2.5 g
20 火	ごはん (少なめ) チキンピーンズ ひじきのごまマヨネーズ ヨーグルト	鶏肉, 乾燥大豆, 芽ひじき, ヨーグルト	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, すりごま	379 kcal 13.8 g 8.2 g 1.0 g
21 水	ごはん 中華コーンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロースー	かにかま, たまご, ぎょうざ, 豚肉	にんじん, 玉葱, コーン, クリームコーン, 青ねぎ, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, ピーマン, パプリカ (黄)	米, でんぷん, 油, 三温糖, ごま油	388 kcal 15.6 g 9.6 g 1.0 g
22 木	ごはん すまし汁 鱈の梅焼き 五目きんぴら	だしこんぶ, だしかつお, はんぺん, カットわかめ, さわら, 豚肉	にんじん, 玉葱, 梅びしお, こんにゃく, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん	米, 油, 三温糖, 白ごま	327 kcal 16.2 g 6.1 g 1.6 g
23 金	ごはん すき焼き風煮 茎わかめの酢の物 りんご	牛肉, 焼き豆腐, 茎わかめ, かまぼこ	にんじん, 玉葱, 糸こんにゃく, はくさい, 白ねぎ, きゅうり, キャベツ, りんご	米, 三温糖	329 kcal 11.5 g 6.1 g 1.4 g
26 月	ごはん 白菜と白葱のクリームスープ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ	ベーコン, 牛乳, ウインナー	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, はくさい, 白ねぎ, ブロッコリー, コーン	米, シチュールウ, 三温糖, 油	341 kcal 9.4 g 10.5 g 1.6 g
27 火	ごはん はっすん 小いわしの天ぷら ごまあえ	鶏肉, 角切りこんぶ, 小いわし天ぷら	ごぼう, にんじん, 板こんにゃく, だいこん, 干し椎茸, キャベツ, こまつな	米, さといも, 三温糖, 油, 白ごま, すりごま	362 kcal 11.5 g 8.9 g 1.3 g
28 水	ごはん キーマカレー みかんサラダ ミニゼリー (ピーチ)	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆 (水煮), チーズ	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, キャベツ, みかん缶	米, カレールウ, 三温糖, 油, ミニゼリー (ピーチ)	406 kcal 14.3 g 10.7 g 1.5 g
29 木	ごはん 豆腐汁 鶏肉のから揚げ 五色あえ	だしこんぶ, だしかつお, 豆腐, カットわかめ, 鶏肉, かまぼこ, もみのり	にんじん, 玉葱, えのきたけ, 青ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, ブロッコリー	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, 白ごま	365 kcal 21.3 g 7.2 g 1.1 g
30 金	ごはん だんご汁 魚のみじ焼き 梅かつおあえ	油揚げ, みそ, ホキ, かつおぶし, 煮干し	にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, はくさい, だいこん	米, 白玉もち, マヨネーズ	391 kcal 17.5 g 11.8 g 1.8 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

# 給食献立表 (6群わけ)

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
1木	ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 かにかまの天ぷら 小松菜の和え物	油揚げ, 豆腐, みそ, かにかま	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, なめこ, キャベツ	米, 天ぷら粉, 三温糖	油	781 kcal 27.6 g 20.8 g 2.8 g	19月	まんさい! ひろしまご飯 牛乳 さつまい わにの甘酢づけ	たこ, 油揚げ, みそ, わに	牛乳, ちりめんじゃこ, 煮干し	広島漬, にんじん, 青ねぎ, パプリカ(赤), パプリカ(黄)	玉葱, しめじ, レモン汁	米, さつまいも, でんぶん, 三温糖	白ごま, 油	855 kcal 41.6 g 19.2 g 4.7 g
2金	ごはん 牛乳 八宝菜 からしあえビーフン ぶどう	豚肉, いか, うずら卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	玉葱, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, きゅうり, もやし, コーン, ぶどう	米, 三温糖, でんぶん, 平ピーフン	ごま油	752 kcal 27.9 g 18.6 g 2.3 g	20火	ごはん (少なめ) 牛乳 チキンピーンズ ひじきのごまマヨネーズ ヨーグルト	鶏肉, 乾燥大豆	牛乳, 芽ひじき, ヨーグルト	にんじん, トマト缶詰	玉葱, グリンピース, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	すりごま	794 kcal 29.0 g 21.7 g 2.0 g
5月	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 筑前煮 磯香あえ	鶏肉, 生揚げ	牛乳, もみのり	にんじん, さやいんげん, こまつな	板こんにゃく, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ	米, 三温糖, さといも	油	756 kcal 27.4 g 19.0 g 1.6 g	21水	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロースー	かにかま, たまご, ぎょうざ, 豚肉	牛乳	にんじん, 青ねぎ, ピーマン, パプリカ(黄)	玉葱, コーン, クリームコーン, しょうが, たけのこ, 干し椎茸	米, でんぶん, 三温糖	油, ごま油	756 kcal 26.7 g 17.9 g 2.3 g
6火	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ごまキャベツ	だしかつお, かまぼこ, たまご, 豚肉	牛乳, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ	玉葱, しょうが, キャベツ, もやし	米, でんぶん	黒ごま	778 kcal 34.0 g 22.9 g 2.0 g	22木	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の梅焼き 五目きんぴら	だしかつお, さわら, 豚肉	牛乳, だしこんぶ, はんぺん, カットわかめ	にんじん, さやいんげん	玉葱, 梅びしお, こんにゃく, ごぼう, 干し椎茸	米, 三温糖	油, 白ごま	797 kcal 24.8 g 27.0 g 2.9 g
7水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 早生みかん	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, ツナ	牛乳, カットわかめ, 海藻ミックス	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, きゅうり, コーン, 早生みかん	米, 三温糖, でんぶん	油	774 kcal 32.3 g 21.2 g 3.0 g	23金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 茎わかめの酢の物 りんご	牛肉, 焼き豆腐, かまぼこ	牛乳, 茎わかめ	にんじん	玉葱, 糸こんにゃく, はくさい, 白ねぎ, きゅうり, キャベツ, りんご	米, 三温糖		814 kcal 27.1 g 23.2 g 2.4 g
8木	ごはん 牛乳 おこめ汁 さばのカレー焼き おかかあえ	だしかつお, 油揚げ, さば, かつおぶし	牛乳, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	しめじ, 玉葱, もやし	米, 米粉めん, 薄力粉, 三温糖		850 kcal 39.8 g 24.3 g 2.7 g	26月	ごはん 牛乳 白菜と白葱のクリームスープ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ	ベーコン, ウインナー	牛乳	にんじん, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, はくさい, 白ねぎ, コーン	米, 三温糖	シチュールウ, 油	778 kcal 36.4 g 28.8 g 4.0 g
9金	ごはん 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱, マッシュルーム, なす, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, マカロニ, かぼちゃコロッケ, ブルーベリーゼリー	油, オリーブ油	821 kcal 21.5 g 19.3 g 1.7 g	27火	ごはん 牛乳 はっすん 小さいわしの天ぷら ごまあえ	鶏肉, 小さいわし天ぷら	牛乳, 角切りこんぶ	にんじん, こまつな	ごぼう, 板こんにゃく, だいこん, 干し椎茸, キャベツ	米, さといも, 三温糖	油, 白ごま, すりごま	820 kcal 42.2 g 20.1 g 2.3 g
13火	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鮭のチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン, 鮭チーズフライ	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ, コーン	米, じゃがいも, 三温糖	油	821 kcal 28.2 g 25.0 g 1.8 g	28水	ナン 牛乳 キーマカレー みかんサラダ ミニゼリー (ピーチ)	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆(水煮)	牛乳, チーズ	にんじん, トマト缶詰	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん缶	ナン, 三温糖, ミニゼリー (ピーチ)	カレーウ, 油	822 kcal 34.3 g 24.3 g 3.3 g
14水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ がんと野菜の煮物 酢の物	鶏肉, がんも, ツナ, かつおぶし	牛乳, カットわかめ, ちりめんじゃこ, 塩昆布, 煮干し	にんじん, さやいんげん	たけのこ, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	786 kcal 36.1 g 17.5 g 2.8 g	29木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のから揚げ 五色あえ	だしかつお, 豆腐, 鶏肉, かまぼこ	牛乳, だしこんぶ, カットわかめ, もみのり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	玉葱, えのきたけ, にんにく, しょうが, キャベツ	米, でんぶん, 中力粉, 三温糖	油, 白ごま	820 kcal 42.2 g 20.1 g 2.3 g
15木	きのごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照焼き ゆかりあえ	油揚げ, みそ, 鶏肉, 煮干し	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	えのきたけ, しめじ, 玉葱, なめこ, キャベツ	米, おつゆ麩, 三温糖	すりごま	760 kcal 35.5 g 26.0 g 3.8 g	30金	ごはん 牛乳 だんご汁 魚のもみじ焼き 梅かつおあえ	油揚げ, みそ, ホキ, かつおぶし	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ, おろし人参(冷凍)	玉葱, しめじ, はくさい, だいこん	米, 白玉もち	マヨネーズ	822 kcal 34.3 g 24.3 g 3.3 g
16金	ごはん (少なめ) 牛乳 酢豚 春雨の中華あえ	豚肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, きゅうり, もやし, コーン	米, でんぶん, 三温糖, 春雨	油, ごま油	802 kcal 27.2 g 28.0 g 2.1 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。								