

給食献立表 (3色わけ)

【小学校用】

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月	梅ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳, 豚肉, あおのり, ぎょうざ, 海藻ミックス, ツナ	玉葱, にんじん, <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u>	米, 油, スパゲティ, 三温糖, ごま油, 白ごま	655 kcal 21.1 g 19.8 g 2.6 g
2火	ごはん 牛乳 マカロニスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳, ベーコン, ホキ	にんじん, 玉葱, <u>キャベツ</u> , <u>パセリ</u> , <u>ミックスベジタブル</u> , <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, マカロニ, マヨネーズ, 油, 三温糖, 白ごま	654 kcal 25.0 g 22.5 g 2.2 g
3水	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と竹輪の和えもの 果物(ばんかん)	牛乳, <u>鶏肉</u> , 生揚げ, ちくわ	<u>こんにゃく</u> , にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>たけのこ</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>さやいんげん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , <u>ばんかん</u>	米, 油, 三温糖, さといも	639 kcal 23.4 g 16.4 g 1.5 g
4木	ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃものから揚げ かみかみ和え	牛乳, 豆腐, <u>みそ</u> , カットわかめ, ししゃも, ちりめんじゃこ, ハム, 煮干し	<u>玉葱</u> , <u>こまつな</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , コーン	米, <u>でんぷん</u> , 油, 三温糖, アーモンド, 白ごま	637 kcal 26.9 g 20.3 g 2.5 g
5金	ごはん 牛乳 おやこ煮 五色和え	牛乳, <u>鶏肉</u> , <u>たまご</u> , かまぼこ, のり	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u>	米, じゃがいも, 三温糖, <u>でんぷん</u> , 白ごま	630 kcal 25.7 g 16.5 g 1.6 g
8月	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え	牛乳, 豚肉, <u>みそ</u> , あおのり, ちくわ, かつおぶし, 煮干し	にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>しょうが</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, じゃがいも, 油, 天ぷら粉, 三温糖	651 kcal 24.8 g 15.8 g 2.6 g
9火	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉豆腐 酢の物	牛乳, 牛肉, 豆腐, ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, 三温糖, 春雨, 白ごま	622 kcal 24.4 g 15.0 g 2.0 g
10水	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ	牛乳, 肉団子, 大豆, いか	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>グリーンピース</u> , <u>ブロッコリー</u> , コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油	645 kcal 26.9 g 14.7 g 1.8 g
11木	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのカレー焼き ごぼうの金平	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だし</u> , <u>かつお</u> , <u>さば</u> , <u>さつま揚げ</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>えのきたけ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>ごぼう</u> , <u>さやいんげん</u>	米, 麩, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油	657 kcal 29.9 g 19.3 g 2.3 g
12金	ごはん 牛乳 八宝菜 ピーナツ和え 果物(キウイ)	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, ちりめんじゃこ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>たけのこ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , <u>もやし</u> , <u>キウイ</u>	米, 三温糖, <u>でんぷん</u> , 白ごま油, <u>ピーナツ</u>	632 kcal 25.5 g 17.2 g 2.1 g
15月	ごはん 味付けのり 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	牛乳, <u>鶏ひき肉</u> , 生揚げ, うずら卵, カットわかめ, 味付けのり	にんじん, <u>干し椎茸</u> , <u>さやいんげん</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, すりごま	655 kcal 26.8 g 20.0 g 1.4 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
16火	ごはん 牛乳 きゃべつのスープ 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテト	牛乳, <u>鶏肉</u> , チーズ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>キャベツ</u> , <u>マッシュルーム</u> , <u>パセリ</u> , <u>グリーンピース</u>	米, <u>バター</u> , じゃがいも, マーマレード	664 kcal 26.3 g 20.5 g 1.7 g
17水	牛丼 牛乳 わかめとツナの和えもの びわゼリー	牛乳, 牛肉, カットわかめ, ツナ	にんじん, <u>こんにゃく</u> , <u>玉葱</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , コーン, レモン果汁	米, 三温糖, 麩, ゼリー	647 kcal 21.5 g 20.1 g 1.4 g
18木	ごはん(少なめ) 牛乳 酢豚 小松菜とコーンの和えもの	牛乳, 豚肉	しょうが, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>たけのこ</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>チンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , <u>もやし</u> , コーン	米, <u>でんぷん</u> , 油, 三温糖, 白ごま	644 kcal 22.9 g 22.9 g 1.6 g
19金	ごはん 牛乳 おこめん汁 鯖の梅焼き じゃこ和え	牛乳, さわら, ちりめんじゃこ, <u>だしこんぶ</u> , <u>だし</u> , <u>かつお</u> , 油揚げ	梅びしお, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , にんじん, <u>しめじ</u> , <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 油, 三温糖, 米粉めん	631 kcal 28.4 g 15.7 g 2.2 g
22月	ごはん 牛乳 かきたまスープ かぼちゃコロッケ たこサラダ	牛乳, <u>たまご</u> , たこ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>マッシュルーム</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, <u>でんぷん</u> , かぼちゃコロッケ, 油, オリーブ油, 三温糖	628 kcal 22.1 g 18.2 g 2.1 g
23火	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鯖の塩焼き あらめの炒り煮	牛乳, 油揚げ, 豆腐, <u>みそ</u> , 鯖, あらめ, さつま揚げ, 煮干し	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>なめこ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>さやいんげん</u>	米, 油, 三温糖	624 kcal 31.1 g 17.8 g 3.0 g
24水	ドライカレー 牛乳 シーフードサラダ 冷凍りんご	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, チーズ, いか, えび	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>干しぶどう</u> , <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁, 冷凍りんご	米, オリーブ油, 三温糖	622 kcal 26.7 g 16.0 g 1.1 g
25木	ごはん 牛乳 豆腐汁 あじの香味揚げ ゆかり和え	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だし</u> , <u>かつお</u> , 豆腐, カットわかめ, あおのり, あじ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>えのきたけ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油	631 kcal 28.7 g 17.1 g 1.5 g
26金	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ	牛乳, <u>鶏肉</u> , 大豆	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>グリーンピース</u> , <u>きゅうり</u> , <u>ごぼう</u> , コーン	米, じゃがいも, 三温糖, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	655 kcal 22.7 g 16.9 g 1.5 g
29月	ごはん 牛乳 豚じゃが 磯香和え 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, のり	にんじん, <u>こんにゃく</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>玉葱</u> , <u>さやいんげん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , 冷凍みかん	米, 三温糖, じゃがいも	614 kcal 21.3 g 11.3 g 1.4 g
30火	ごはん(少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏のレモン風味 コールスロー	牛乳, ベーコン, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>パセリ</u> , にんにく, しょうが, レモン果汁, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, じゃがいも, <u>でんぷん</u> , 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	659 kcal 22.7 g 25.5 g 1.3 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

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	
		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月	梅ごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ 海藻サラダ	豚肉, ぎょうざ, ツナ	牛乳, あおのり, 海藻ミックス	にんじん, 青ねぎ	玉葱, キャベツ, きゅうり	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	854 kcal 27.1 g 26.1 g 3.4 g
2火	ごはん 牛乳 マカロニスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ	ベーコン, ホキ	牛乳	にんじん, パセリ, ミックスベジタブル, ブロッコリー	玉葱, キャベツ, コーン	米, マカロニ, 三温糖	マヨネーズ, 油, 白ごま	811 kcal 31.1 g 26.7 g 2.6 g
3水	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と竹輪の和えもの 果物 (ばんかん)	鶏肉, 生揚げ, ちくわ	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	こんにゃく, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, ばんかん	米, 三温糖, さといも	油	778 kcal 27.9 g 19.0 g 1.7 g
4木	ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃものから揚げ かみかみ和え	豆腐, みそ, ハム	牛乳, カットわかめ, ししゃも, ちりめんじゃこ, 煮干し	こまつな	玉葱, きゅうり, キャベツ, コーン	米, でんぷん, 三温糖	油, アーモンド, 白ごま	787 kcal 33.4 g 23.8 g 3.1 g
5金	ごはん 牛乳 親子煮 五色和え	鶏肉, たまご, かまぼこ	牛乳, のり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	玉葱, 干し椎茸, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	白ごま	770 kcal 31.2 g 19.1 g 1.9 g
8月	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え	豚肉, みそ, ちくわ, かつおぶし	牛乳, あおのり, 煮干し	にんじん, 青ねぎ, こまつな	ごぼう, こんにゃく, しょうが, キャベツ	米, じゃがいも, 天ぷら粉, 三温糖	油	814 kcal 30.6 g 18.5 g 3.4 g
9火	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉豆腐 酢の物	牛肉, 豆腐, かつおぶし	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩昆布	にんじん, 青ねぎ	玉葱, こんにゃく, しめじ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, 春雨	白ごま	760 kcal 29.0 g 17.5 g 2.5 g
10水	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ	肉団子, 大豆, いか	牛乳	にんじん, トマト缶詰, ブロッコリー	玉葱, グリンピース, コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	オリーブ油	793 kcal 32.2 g 17.0 g 2.3 g
11木	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのカレー焼き ごぼうの金平	だしかつお, さば, さつま揚げ	牛乳, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ, さやいんげん	玉葱, えのきたけ, ごぼう	米, 麩, 小麦粉, 三温糖	油, ごま油	823 kcal 38.1 g 23.6 g 3.0 g
12金	ごはん 牛乳 八宝菜 ピーナツ和え 果物 (キウイ)	豚肉, うずら卵, いか	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	玉葱, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, もやし, キウイ	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, ピーナツ	770 kcal 31.0 g 20.0 g 2.6 g
15月	ごはん 味付けのり 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	鶏ひき肉, 生揚げ, うずら卵	牛乳, カットわかめ, 味付けのり	にんじん, さやいんげん	干し椎茸, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま, すりごま	804 kcal 32.2 g 23.7 g 1.8 g

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	
		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	
16火	ごはん 牛乳 きゃべつのスープ 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテト	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ, マッシュルーム, グリンピース	米, じゃがいも, マーマレード	バター	823 kcal 32.0 g 24.6 g 2.3 g
17水	牛井 牛乳 わかめとツナの和えもの びわゼリー	牛肉, ツナ	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ	こんにゃく, 玉葱, しめじ, きゅうり, コーン, レモン果汁	米, 三温糖, 麩, ゼリー		795 kcal 25.6 g 23.9 g 1.9 g
18木	ごはん (少なめ) 牛乳 酢豚 小松菜とコーンの和えもの	豚肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, もやし, コーン	米, でんぷん, 三温糖	油, 白ごま	787 kcal 27.5 g 27.4 g 1.9 g
19金	ごはん 牛乳 おこめん汁 鱈の梅焼き じゃこ和え	さわら, だしかつお, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, だしこんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	梅びしお, キャベツ, しめじ, 玉葱	米, 三温糖, 米粉めん	油	784 kcal 35.8 g 18.5 g 3.0 g
22月	ごはん 牛乳 かきたまスープ かぼちゃコロッケ たこサラダ	たまご, たこ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	玉葱, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ	米, でんぷん, かぼちゃコロッケ, 三温糖	油, オリーブ油	804 kcal 26.8 g 23.3 g 3.0 g
23火	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒り煮	油揚げ, 豆腐, みそ, 鮭, さつま揚げ	牛乳, あらめ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ, さやいんげん	玉葱, なめこ, こんにゃく	米, 三温糖	油	778 kcal 39.3 g 21.2 g 3.7 g
24水	ドライカレー 牛乳 シーフードサラダ 冷凍りんご	豚ひき肉, 牛ひき肉, いか, えび	牛乳, チーズ	にんじん, トマト缶詰, ブロッコリー	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, 干しぶどう, レモン果汁, 冷凍りんご	米, 三温糖	オリーブ油	757 kcal 32.2 g 18.4 g 1.5 g
25木	ごはん 牛乳 豆腐汁 あじの香味揚げ ゆかり和え	だしかつお, 豆腐, あじ	牛乳, だしこんぶ, カットわかめ, あおのり	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, えのきたけ, キャベツ	米, 天ぷら粉	白ごま, 油	780 kcal 36.1 g 19.9 g 2.0 g
26金	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ	鶏肉, 大豆	牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱, グリンピース, きゅうり, ごぼう, コーン	米, じゃがいも, 三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	805 kcal 27.4 g 19.5 g 1.9 g
29月	ごはん 牛乳 豚じゃが 磯香和え 冷凍みかん	豚肉, さつま揚げ	牛乳, のり	にんじん, さやいんげん, こまつな	こんにゃく, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, 冷凍みかん	米, 三温糖, じゃがいも		741 kcal 25.1 g 12.3 g 1.6 g
30火	ごはん (少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏のレモン風味 コールスロー	ベーコン, 鶏肉	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, でんぷん, 中力粉, 三温糖	油, オリーブ油	809 kcal 27.3 g 30.4 g 1.7 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月	梅ごはん (少なめ) 焼きそば 揚げぎょうざ 海藻サラダ	豚肉, あおのり, ぎょうざ, 海藻ミックス, ツナ	玉葱, にんじん, <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u>	米, 油, スパゲティ, 三温糖, ごま油, 白ごま	376 kcal 11.0 g 10.2 g 1.9 g
2火	ごはん マカロニスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ	ベーコン, ホキ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>キャベツ</u> , <u>パセリ</u> , <u>ミックスベジタブル</u> , <u>ブロッコリー</u> , <u>コーン</u>	米, マカロニ, マヨネーズ, 油, 三温糖, 白ごま	381 kcal 15.4 g 13.2 g 1.7 g
3水	ごはん 筑前煮 野菜と竹輪の和えもの 果物(ばんかん)	鶏肉, 生揚げ, ちくわ	<u>こんにゃく</u> , にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>たけのこ</u> , 干し椎茸, さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , <u>ばんかん</u>	米, 油, 三温糖, さといも	353 kcal 12.6 g 6.8 g 0.9 g
4木	ごはん みそ汁 ししゃものから揚げ かみかみ和え	豆腐, みそ, カットわかめ, ししゃも, ちりめんじゃこ, ハム, 煮干し	<u>玉葱</u> , <u>こまつな</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , <u>コーン</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖, アーモンド, 白ごま	366 kcal 16.3 g 11.0 g 1.7 g
5金	ごはん おやこ煮 五色和え	鶏肉, <u>たまご</u> , <u>かまぼこ</u> , のり	にんじん, <u>玉葱</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u>	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん, 白ごま	334 kcal 13.6 g 6.6 g 0.9 g
8月	ごはん 豚汁 ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え	豚肉, <u>みそ</u> , あおのり, ちくわ, かつおぶし, 煮干し	にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>しょうが</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, じゃがいも, 油, 天ぷら粉, 三温糖	340 kcal 12.3 g 5.8 g 1.5 g
9火	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 酢の物	牛肉, 豆腐, ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, 三温糖, 春雨, 白ごま	334 kcal 12.8 g 5.7 g 1.4 g
10水	ごはん 大豆と肉団子のトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ	肉団子, 大豆, いか	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>グリーンピース</u> , <u>ブロッコリー</u> , <u>コーン</u> , レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油	352 kcal 15.1 g 5.5 g 1.3 g
11木	ごはん すまし汁 さばのカレー焼き ごぼうの金平	だしこんぶ, だしかつお, さば, さつま揚げ	にんじん, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , <u>ごぼう</u> , さやいんげん	米, 麩, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油	395 kcal 20.2 g 11.1 g 1.7 g
12金	ごはん 八宝菜 ピーナツ和え 果物 (キウイ)	豚肉, うずら卵, いか, ちりめんじゃこ	にんじん, <u>玉葱</u> , 干し椎茸, <u>たけのこ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , <u>もやし</u> , <u>キウイ</u>	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, ピーナツ	339 kcal 13.8 g 7.0 g 1.4 g
15月	ごはん 味付けのり 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	鶏ひき肉, 生揚げ, うずら卵, カットわかめ, 味付けのり	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, すりごま	350 kcal 14.3 g 9.0 g 1.0 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
16火	ごはん きゃべつのスープ 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテト	鶏肉, チーズ	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>キャベツ</u> , <u>マッシュルーム</u> , <u>パセリ</u> , <u>グリーンピース</u>	米, バター, じゃがいも, マーマレード	365 kcal 14.3 g 9.5 g 1.0 g
17水	牛丼 わかめとツナの和えもの びわゼリー	牛肉, 牛肉, カットわかめ, ツナ	にんじん, <u>こんにゃく</u> , <u>玉葱</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>コーン</u> , レモン果汁	米, 三温糖, 麩, ゼリー	351 kcal 10.4 g 9.1 g 0.8 g
18木	ごはん (少なめ) 酢豚 小松菜とコーンの和えもの	豚肉	しょうが, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>たけのこ</u> , 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , <u>もやし</u> , <u>コーン</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま	360 kcal 11.9 g 11.7 g 0.9 g
19金	ごはん おこめん汁 鱈の梅焼き じゃこ和え	さわら, ちりめんじゃこ, だしこんぶ, だしかつお, 油揚げ	梅びしお, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , にんじん, <u>しめじ</u> , <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 油, 三温糖, 米粉めん	363 kcal 18.4 g 7.2 g 1.7 g
22月	ごはん かきたまスープ かぼちゃコロッケ たこサラダ	<u>たまご</u> , <u>たこ</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>マッシュルーム</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, でんぷん, かぼちゃコロッケ, 油, オリーブ油, 三温糖	359 kcal 11.4 g 9.2 g 1.5 g
23火	ごはん なめこのみそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒り煮	油揚げ, 豆腐, <u>みそ</u> , 鮭, あらめ, さつま揚げ, 煮干し	にんじん, <u>玉葱</u> , なめこ, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u> , さやいんげん	米, 油, 三温糖	357 kcal 20.4 g 8.9 g 2.2 g
24水	ドライカレー シーフードサラダ 冷凍りんご	豚ひき肉, 牛ひき肉, チーズ, いか, えび	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, 干しぶどう, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁, 冷凍りんご	米, オリーブ油, 三温糖	329 kcal 14.6 g 6.2 g 0.7 g
25木	ごはん 豆腐汁 あじの香味揚げ ゆかり和え	だしこんぶ, だしかつお, 豆腐, カットわかめ, あおのり, あじ	にんじん, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油	370 kcal 18.6 g 8.8 g 1.1 g
26金	ごはん チキンビーンズ ごぼうサラダ	鶏肉, 大豆	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>グリーンピース</u> , <u>きゅうり</u> , <u>ごぼう</u> , <u>コーン</u>	米, じゃがいも, 三温糖, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	357 kcal 11.8 g 6.9 g 1.0 g
29月	ごはん 豚じゃが 磯香和え 冷凍みかん	豚肉, さつま揚げ, のり	にんじん, <u>こんにゃく</u> , 干し椎茸, <u>玉葱</u> , さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , 冷凍みかん	米, 三温糖, じゃがいも	330 kcal 10.6 g 2.6 g 0.9 g
30火	ごはん (少なめ) コンソメスープ 鶏のレモン風味 コールスロー	ベーコン, 鶏肉	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>パセリ</u> , にんにく, しょうが, レモン果汁, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, じゃがいも, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	373 kcal 11.9 g 14.0 g 0.7 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。