

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	ごはん 牛乳 白ねぎと白菜のクリームスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	牛乳, ベーコン, ヨーグルト, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュルーム, <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , しょうが, にんにく, ブロッコリー, コーン	米, 小麦粉, パター, 油, 三温糖	687 kcal 32.3 g 21.3 g 1.9 g
2火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 小松菜とコーンのサラダ りんご	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, <u>赤みそ</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , 太もやし, コーン, りんご	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	670 kcal 26.3 g 20.1 g 1.9 g
3水	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしのかば焼き風 大豆のおかか和え	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , はんぺん, カットわかめ, いわし, 大豆(水煮), <u>かつおぶし</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>ほうれんそう</u> , <u>キャベツ</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖	659 kcal 27.0 g 19.7 g 1.6 g
4木	中華丼 牛乳 からし和えビーフン しらぬい	牛乳, 豚肉, えび, <u>いか</u> , うずら卵	にんにく, しょうが, <u>にんじん</u> , たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , きくらげ, きゅうり, 太もやし, しらぬい	米, でんぷん, ごま油, ビーフン, 三温糖	614 kcal 26.6 g 16.1 g 1.5 g
5金	ごはん しそひじき 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのサラダ	牛乳, しそひじき, <u>だしこんぶ</u> , <u>鶏肉</u> , 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	<u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , きゅうり, <u>ごぼう</u> , コーン	米, マヨネーズ, 三温糖, すりごま	618 kcal 22.8 g 17.6 g 1.8 g
8月	ごはん 牛乳 春雨スープ 海鮮しゅうまい チンゲンサイの オイスターソース炒め	牛乳, しゅうまい, 豚肉, <u>赤みそ</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u> , にんにく, しょうが, エリンギ, <u>キャベツ</u> , <u>チンゲンサイ</u>	米, 春雨, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油	640 kcal 24.2 g 18.9 g 2.0 g
9火	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , かまぼこ, <u>たまご</u> , <u>鶏肉</u> , <u>かつおぶし</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, でんぷん, 三温糖	646 kcal 30.8 g 19.4 g 2.0 g
10水	キャロットピラフ 牛乳 ポトフ タコンサラダ レモンゼリー	牛乳, ウインナー, たこ	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>だいこん</u> , <u>はくさい</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, マヨネーズ, レモンゼリー	641 kcal 19.0 g 14.6 g 2.2 g
12金	ごはん 牛乳 だんご汁 さばの塩焼き 梅かつお和え	牛乳, 油揚げ, <u>米みそ</u> , さば, <u>かつおぶし</u> , 煮干し	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>だいこん</u>	米, 白玉もち	690 kcal 31.9 g 20.8 g 2.7 g
15月	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え はるか	牛乳, 牛肉, さつま揚げ, ちりめんじゃこ, ハム	<u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , 玉葱, さやいんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u> , コーン, はるか	米, じゃがいも, 三温糖, アーモンド, 白ごま	634 kcal 22.7 g 16.2 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
16火	ごはん 牛乳 うどん汁 手づくりいか天ぷら こんぶ和え	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , 油揚げ, <u>いか</u> , 塩昆布	<u>にんじん</u> , しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, うどん, 天ぷら粉, 油	602 kcal 24.8 g 14.8 g 1.3 g
17水	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ	牛乳, 肉団子, 大豆(乾), ツナ	<u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, ブロッコリー, <u>キャベツ</u> , コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, 油	660 kcal 26.3 g 15.8 g 1.6 g
18木	ごはん 牛乳 ワントンスープ えびチリ もやしのナムル	牛乳, <u>かにかま</u> , えびフリッター, ワンタン	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>チンゲンサイ</u> , しょうが, <u>白ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , 太もやし, にんにく	米, 三温糖, でんぷん, 油, ごま油	652 kcal 20.4 g 20.7 g 2.1 g
19金	ごはん 牛乳 豚汁 鮭の幽庵焼き 白和え	牛乳, 豚肉, <u>米みそ</u> , さけ, 白和えの素, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , <u>こんにゃく</u> , しめじ, しょうが, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆず果汁</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, さといも, 三温糖, でんぷん, すりごま	632 kcal 33.1 g 15.0 g 2.4 g
22月	ごはん 味付けのり 牛乳 韓国風煮 海藻サラダ	牛乳, 味付けのり, 豚肉, うずら卵, 海草ミックス, ツナ	にんにく, <u>ごぼう</u> , <u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , 干し椎茸, <u>れんこん</u> , さやいんげん, きゅうり, 太もやし, コーン	米, ごま油, 三温糖	629 kcal 24.5 g 17.8 g 1.4 g
23火	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の香味揚げ 大根の甘酢づけ	牛乳, 豆腐, <u>米みそ</u> , あおのり, ホキ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>だいこん葉</u>	米, さといも, 天ぷら粉, 白ごま, 油, 三温糖	644 kcal 27.8 g 16.5 g 2.1 g
24水	ハヤシライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ヨーグルト	にんにく, <u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, <u>キャベツ</u> , きゅうり	米, 三温糖, ハヤシルウ, オリーブ油	656 kcal 22.2 g 17.8 g 2.0 g
25木	ごはん 牛乳 柳川風煮 五色和え ネーブル	牛乳, 豚肉, <u>たまご</u> , かまぼこ, もみのり	<u>にんじん</u> , <u>糸こんにゃく</u> , 玉葱, 干し椎茸, <u>ごぼう</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, ネーブル	米, 三温糖, でんぷん, 白ごま	616 kcal 25.3 g 14.4 g 1.6 g
26金	ごはん 牛乳 酢鶏 ばんさんすう	牛乳, <u>鶏肉</u> , ハム, 錦糸卵	しょうが, <u>にんじん</u> , 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , きくらげ, きゅうり, 太もやし	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, ごま油	646 kcal 26.8 g 15.7 g 1.8 g
29月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 焼きししゃも ごぼうの金平	牛乳, 豚肉, ししゃも, さつま揚げ, 煮干し	<u>板こんにゃく</u> , <u>だいこん</u> , <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>ごぼう</u> , さやいんげん	米, さといも, でんぷん, 油, 三温糖, ごま油	604 kcal 25.4 g 15.3 g 2.0 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	ごはん 牛乳 白ねぎと白菜の クリームスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	ベーコン, 鶏 肉	牛乳, ヨーグ ルト	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, しょ うが, にんにく, コーン	米, 小麦粉, 三温糖	バター, 油	844 kcal 39.9 g 25.2 g 2.4 g
2月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 小松菜とコーンのサラダ りんご	豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤 みそ	牛乳	にんじん, 青ね ぎ, こまつな	玉葱, 干し椎茸, 太もやし, コー ン, りんご	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白 ごま	829 kcal 31.9 g 24.1 g 2.5 g
3月	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしのかば焼き風 大豆のおかか和え	だしかつお, いわし, 大豆 (水煮), かつ おぶし	牛乳, だしこ んぶ, はんぺ ん, カットわ かめ	にんじん, ほう れんそう	玉葱, キャベツ	米, でんぷ ん, 三温糖	油	810 kcal 32.4 g 22.9 g 2.4 g
4月	中華丼 牛乳 からし和えビーフン しらぬい	豚肉, えび, い か, うずら卵	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ	にんにく, しょう が, たけのこ, 玉 葱, 干し椎茸, き くらげ, きゅう り, 太もやし, し らぬい	米, でんぷ ん, ビーフ ン, 三温糖	ごま油	755 kcal 32.2 g 18.6 g 1.8 g
5月	ごはん しそひじき 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのサラダ	鶏肉, 焼き豆 腐, 米みそ	牛乳, しそひ じき, だしこ んぶ	にんじん, こま つな	だいこん, はくさ い, 白ねぎ, きゅ うり, ごぼう, コーン	米, 三温糖	マヨネー ズ, すりご ま	755 kcal 27.5 g 20.2 g 2.1 g
8月	ごはん 牛乳 春雨スープ 海鮮しゅうまい チンゲンサイの オイスターソース炒め	しゅうまい, 豚肉, 赤みそ	牛乳	にんじん, 青ね ぎ, チンゲンサ イ	玉葱, しめじ, に んにく, しょう が, エリンギ, キャベツ	米, 春雨, 三 温糖, でんぷ ん	油, ごま油	843 kcal 31.2 g 25.9 g 2.9 g
9月	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し	だしかつお, かまぼこ, た まご, 鶏肉, かつ おぶし	牛乳, だしこ んぶ	にんじん, 青ね ぎ, ほうれんそ う	玉葱, えのきた け, キャベツ	米, でんぷ ん, 三温糖		791 kcal 37.6 g 22.7 g 2.4 g
10月	キャロットピラフ 牛乳 ポトフ タココーンサラダ レモンゼリー	ウインナー, たこ	牛乳	にんじん, こま つな	玉葱, だいこん, はくさい, キャベ ツ, コーン, レモ ン果汁	米, じゃがい も, レモンゼ リー	マヨネー ズ	771 kcal 22.1 g 16.7 g 2.9 g
12月	ごはん 牛乳 だんご汁 さばの塩焼き 梅かつお和え	油揚げ, 米み そ, さば, かつ おぶし	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ね ぎ	玉葱, しめじ, は くさい, だいこん	米, 白玉もち		868 kcal 40.5 g 25.7 g 3.6 g
15月	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え はるか	牛肉, さつま 揚げ, ハム	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, さや いんげん	こんにゃく, 玉 葱, きゅうり, キャベツ, コー ン, はるか	米, じゃがい も, 三温糖	アーモン ド, 白ごま	782 kcal 27.2 g 18.6 g 2.0 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日	ごはん 牛乳 うどん汁 手づくりいか天ぷら こんぶ和え	だしかつお, 油揚げ, いか	牛乳, だしこ んぶ, 塩昆布	にんじん, 青ね ぎ, ほうれんそ う	しめじ, 玉葱, は くさい	米, うどん, 天ぷら粉	油	753 kcal 31.6 g 17.8 g 1.8 g
17日	ごはん 牛乳 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ	肉団子, 大豆 (乾), ツナ	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, キャベツ, コーン, レモン果 汁	米, じゃがい も, 三温糖	油	811 kcal 31.6 g 18.4 g 2.0 g
18日	ごはん 牛乳 ワンタンスープ えびチリ もやしのナムル	かにかま, え びフリッ ター, ワンタ ン	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ, こま つな	玉葱, しめじ, しょうが, 白ね ぎ, 太もやし, に んにく	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油	801 kcal 24.6 g 24.6 g 2.6 g
19日	ごはん 牛乳 豚汁 鮭の幽庵焼き 白和え	豚肉, 米みそ, さけ, 白和え の素	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ね ぎ, ほうれんそ う	ごぼう, こんにゃ く, しめじ, しょ うが, ゆず果汁	米, さとい も, 三温糖, でんぷん	すりごま	788 kcal 42.1 g 17.4 g 2.9 g
22日	ごはん 味付けのり 牛乳 韓国風煮 海藻サラダ	豚肉, うずら 卵, ツナ	牛乳, 味付け のり, 海草 ミックス	にんじん, さや いんげん	にんにく, ごぼ う, だいこん, 干 し椎茸, れんこ ん, きゅうり, 太 もやし, コーン	米, 三温糖	ごま油	770 kcal 29.0 g 20.9 g 1.6 g
23日	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の香味揚げ 大根の甘酢づけ	豆腐, 米みそ, 赤キ, 煮干し	牛乳, あおの り	にんじん, 青ね ぎ, だいこん葉	ごぼう, しめじ, だいこん	米, さとい も, 天ぷら 粉, 三温糖	白ごま, 油	804 kcal 34.8 g 19.7 g 2.6 g
24日	ハヤシライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	牛肉	牛乳, ヨーグ ルト	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, キャベツ, きゅう り	米, 三温糖	ハヤシル ウ, オリー ブ油	798 kcal 26.1 g 20.9 g 2.5 g
25日	ごはん 牛乳 柳川風煮 五色和え ネーブル	豚肉, たまご, かまぼこ	牛乳, もみの り	にんじん, 青ね ぎ, ブロッコ リー	糸こんにゃく, 玉 葱, 干し椎茸, ご ぼう, キャベツ, ネーブル	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	747 kcal 30.2 g 16.3 g 2.1 g
26日	ごはん 牛乳 牛乳 酢鶏 ばんさんすう	鶏肉, ハム, 錦 糸卵	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, きくらげ, きゅうり, 太もや し	米, でんぷ ん, 三温糖, 春雨	油, ごま油	790 kcal 32.4 g 18.0 g 2.2 g
29日	ごはん 牛乳 のっぺい汁 焼きししゃも ごぼうの金平	豚肉, さつま 揚げ, 煮干し	牛乳, ししゃ も	にんじん, 青ね ぎ, さやいんげ ん	板こんにゃく, だ いこん, 干し椎 茸, ごぼう	米, さとい も, でんぷ ん, 三温糖	油, ごま油	734 kcal 30.0 g 17.2 g 2.6 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	ごはん 白ねぎと白菜の クリームスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	ベーコン, 牛乳, ヨー グルト, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッ シュルーム, <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , しょうが, にん にく, <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, 小麦粉, バター, 油, 三温糖	382 kcal 19.6 g 10.4 g 1.5 g
2火	ごはん 厚揚げのみそ煮 小松菜とコーンのサラダ りんご	豚肉, 生揚げ, うずら 卵, <u>赤みそ</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, 干し椎 茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , 太 もやし, コーン, りんご	米, 三温糖, でんぷ ん, ごま油, 白ごま	360 kcal 14.0 g 9.1 g 1.2 g
3水	ごはん すまし汁 いわしのかば焼き風 大豆のおかか和え	だしこんぶ, だしか つお, はんぺん, カッ トわかめ, いわし, 大 豆(水煮), かつおぶ し	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>ほうれ んそう</u> , <u>キャベツ</u>	米, でんぷん, 油, 三 温糖	398 kcal 16.9 g 11.4 g 1.2 g
4木	中華丼 からし和えビーフン しらぬい	豚肉, えび, いか, う ずら卵	にんにく, しょうが, <u>に んじん</u> , たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, <u>チンゲンサ イ</u> , きくらげ, きゅうり, 太もやし, しらぬい	米, でんぷん, ごま 油, ビーフン, 三温糖	322 kcal 14.1 g 6.2 g 1.0 g
5金	ごはん しそひじき ちゃんこ煮 ごぼうのサラダ	しそひじき, だしこ んぶ, <u>鶏肉</u> , 焼き豆 腐, <u>米みそ</u>	<u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , <u>は くさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>こまつ な</u> , きゅうり, <u>ごぼう</u> , コーン	米, マヨネーズ, 三温 糖, すりごま	334 kcal 11.8 g 7.6 g 1.3 g
8月	ごはん 春雨スープ 海鮮しゅうまい チンゲンサイの オイスターソース炒め	しゅうまい, 豚肉, <u>赤 みそ</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u> , にんにく, しょ うが, エリンギ, <u>キャベ ツ</u> , <u>チンゲンサイ</u>	米, 春雨, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油	361 kcal 13.3 g 9.4 g 1.3 g
9火	ごはん かきたま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し	だしこんぶ, だしか つお, かまぼこ, <u>たま ご</u> , <u>鶏肉</u> , かつおぶし	<u>にんじん</u> , 玉葱, えのき たけ, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, でんぷん, 三温糖	355 kcal 18.2 g 9.2 g 1.3 g
10水	キャロットピラフ ポトフ タコーンサラダ レモンゼリー	ウインナー, たこ	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>だいこ ん</u> , <u>はくさい</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , コーン, レモ ン果汁	米, じゃがいも, マヨ ネーズ, レモンゼ リー	407 kcal 9.6 g 5.3 g 1.5 g
12金	ごはん だんご汁 さばの塩焼き 梅かつお和え	油揚げ, <u>米みそ</u> , さ ば, かつおぶし, 煮干 し	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>だい こん</u>	米, 白玉もち	389 kcal 19.1 g 10.2 g 1.8 g
15月	ごはん 肉じゃが かみかみ和え はるか	牛肉, さつま揚げ, ち りめんじゃこ, ハム	<u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , 玉葱, さやいんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u> , コーン, はるか	米, じゃがいも, 三温 糖, アーモンド, 白ご ま	337 kcal 11.4 g 6.2 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
16火	ごはん うどん汁 手づくりいか天ぷら こんぶ和え	だしこんぶ, だしか つお, 油揚げ, いか, 塩昆布	<u>にんじん</u> , しめじ, 玉 葱, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, うどん, 天ぷら 粉, 油	317 kcal 13.2 g 5.4 g 0.9 g
17水	ごはん 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ	肉団子, 大豆(乾), ツ ナ	<u>にんじん</u> , 玉葱, トマ ト缶詰, グリンピー ス, <u>ブロッコリー</u> , <u>キャベツ</u> , コーン, レ モン果汁	米, じゃがいも, 三温 糖, 油	363 kcal 14.7 g 6.2 g 1.1 g
18木	ごはん ワンタンスープ えびチリ もやしのナムル	かにかま, えびフ リッター, ワンタン	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめ じ, <u>チンゲンサイ</u> , しょうが, <u>白ねぎ</u> , <u>こ まつな</u> , 太もやし, に んにく	米, 三温糖, でんぷ ん, 油, ごま油	360 kcal 10.0 g 10.3 g 1.5 g
19金	ごはん 豚汁 鮭の幽庵焼き 白和え	豚肉, 米みそ, さけ, 白和えの素, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , <u>こ んにゃく</u> , しめじ, しょうが, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆ ず果汁</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, さといも, 三温 糖, でんぷん, すりご ま	340 kcal 19.7 g 5.5 g 1.6 g
22月	ごはん 味付けのり 韓国風煮 海藻サラダ	味付けのり, 豚肉, う ずら卵, 海草ミック ス, ツナ	にんにく, <u>ごぼう</u> , <u>に んじん</u> , <u>だいこん</u> , 干 し椎茸, れんこん, さ やいんげん, きゅう り, 太もやし, コーン	米, ごま油, 三温糖	339 kcal 13.4 g 8.0 g 0.9 g
23火	ごはん みそけんちん汁 魚の香味揚げ 大根の甘酢づけ	<u>豆腐</u> , <u>米みそ</u> , あおの り, ホキ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , し めじ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこ ん</u> , <u>だいこん葉</u>	米, さといも, 天ぷら 粉, 白ごま, 油, 三温 糖	353 kcal 15.6 g 6.8 g 1.4 g
24水	ハヤシライス コールスロー ヨーグルト	牛肉, ヨーグルト	にんにく, <u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, マッシュルーム, グリ ンピース, <u>キャベツ</u> , きゅうり	米, 三温糖, ハヤシル ウ, オリーブ油	362 kcal 11.6 g 7.4 g 1.3 g
25木	ごはん 柳川風煮 五色和え ネーブル	豚肉, <u>たまご</u> , かまぼ こ, もみのり	<u>にんじん</u> , <u>糸こんにゃ く</u> , 玉葱, 干し椎茸, <u>ご ぼう</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベ ツ</u> , <u>ブロッコリー</u> , ネーブル	米, 三温糖, でんぷ ん, 白ごま	330 kcal 13.7 g 5.1 g 1.0 g
26金	ごはん 酢鶏 ばんさんすう	<u>鶏肉</u> , ハム, 錦糸卵	しょうが, <u>にんじん</u> , 玉葱, たけのこ, 干し 椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , きくらげ, きゅうり, 太もやし	米, でんぷん, 油, 三 温糖, 春雨, ごま油	352 kcal 15.1 g 6.1 g 1.1 g
29月	ごはん のっぺい汁 焼きししゃも ごぼうの金平	豚肉, ししゃも, さつ ま揚げ, 煮干し	<u>板こんにゃく</u> , <u>だいこ ん</u> , <u>にんじん</u> , 干し椎 茸, <u>青ねぎ</u> , <u>ごぼう</u> , さ やいんげん	米, さといも, でんぷ ん, 油, 三温糖, ごま 油	329 kcal 15.0 g 6.5 g 1.4 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。