

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> , <u>はんぺん</u> , 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, <u>でんぷん</u> , 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> , <u>たけのこ</u> , 玉葱, 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , <u>きくらげ</u> , <u>きゅうり</u> , 太もやし, <u>しらぬい</u> | 米, <u>でんぷん</u> , <u>ごま油</u> , 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, <u>しそひじき</u> , <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> , <u>きゅうり</u> , <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, <u>しゅうまい</u> , 豚肉, <u>赤みそ</u> | <u>にんじん</u> , 玉葱, <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , にんにく, しょうが, <u>エリンギ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>チンゲンサイ</u> | 米, 春雨, 油, 三温糖, <u>でんぷん</u> , <u>ごま油</u> | 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> , <u>かまぼこ</u> , <u>たまご</u> , <u>鶏肉</u> , <u>かつおぶし</u> | <u>にんじん</u> , 玉葱, <u>えのき</u> , <u>たけ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ほうれんそう</u> | 米, <u>でんぷん</u> , 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, <u>たこ</u> | <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, <u>レモン果汁</u> | 米, <u>じゃがいも</u> , マヨネーズ, <u>レモンゼリー</u> | 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, <u>しめじ</u> , <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, <u>ちりめんじゃこ</u> , ハム | <u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , 玉葱, <u>さやいんげん</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , コーン, <u>はるか</u> | 米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, <u>アーモンド</u> , 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> , <u>しめじ</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>ほうれんそう</u> | 米, <u>うどん</u> , 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, <u>グリーンピース</u> , <u>ブロッコリー</u> , <u>キャベツ</u> , コーン, <u>レモン果汁</u> | 米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油 | 660 kcal 26.3 g 15.8 g 1.6 g |
| 18木 | ごはん 牛乳 ワンタンスープ 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, <u>ワンタン</u> | <u>にんじん</u> , 玉葱, <u>しめじ</u> , <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, <u>にんにく</u> | 米, 三温糖, <u>でんぷん</u> , 油, <u>ごま油</u> | 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> , <u>さけ</u> , 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> , <u>しめじ</u> , しょうが, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆず果汁</u> , <u>ほうれんそう</u> | 米, <u>さといも</u> , 三温糖, <u>でんぷん</u> , <u>すりごま</u> | 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> , <u>さやいんげん</u> , <u>きゅうり</u> , 太もやし, コーン | 米, <u>ごま油</u> , 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, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u> , <u>あおのり</u> , <u>ホキ</u> , 煮干し | <u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>だいこん葉</u> | 米, <u>さといも</u> , 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, <u>グリーンピース</u> , <u>キャベツ</u> , <u>きゅうり</u> | 米, 三温糖, <u>ハヤシルウ</u> , <u>オリーブ油</u> | 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> , <u>かまぼこ</u> , <u>もみのり</u> | <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> , <u>ネーブル</u> | 米, 三温糖, <u>でんぷん</u> , 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, <u>たけのこ</u> , 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , <u>きくらげ</u> , <u>きゅうり</u> , 太もやし | 米, <u>でんぷん</u> , 油, 三温糖, 春雨, <u>ごま油</u> | 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, <u>ししゃも</u> , 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> , <u>さやいんげん</u> | 米, <u>さといも</u> , <u>でんぷん</u> , 油, 三温糖, <u>ごま油</u> | 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, <u>コーン</u> , りんご | 米, 三温糖, どんぶ 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, どんぶん, 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, どんぶん, 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, どんぶん, 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, どんぶん, 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> , <u>コーン</u> , 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> , <u>コーン</u> , 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, どんぶ 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, どんぶん, 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, <u>コーン</u> | 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, どんぶ 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, どんぶん, 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, どんぶ 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。