

平成24年

4月

## 給食献立(3色分け)

安芸高田市給食センター

日	曜	献立名	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	日	曜	献立名	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)
2	月	ごはん ミートボールシチュー 春雨の酢の物 ミニゼリー(ピーチ)	鶏豚肉団子、牛乳、か に風味かまぼこ	米、じゃがいも、なた ね油、緑豆春雨、砂 糖、ミニゼリー(ピー チ)	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリ ンピース、キャベツ、 きゅうり	16	月	牛乳 ごはん チキンビーンズ シーフードサラダ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、い か、えび、ヨーグルト	米、じゃがいも、なた ね油、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、トマト 缶詰、きゅうり、キャ ベツ、レモン果汁
3	火	ごはん 魚の磯辺揚げ ちくさあえ うどん汁	メルルーサ、青のり、 ロースハム、油揚げ、 かまぼこ、かつおぶし	米、天ぷら粉、なたね 油、さとう、うどん	キャベツ、こまつな、 にんじん、ホールコー ン、たまねぎ、干し椎 茸、 <u>青ねぎ</u>	17	火	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ レモン和え 豚汁	牛乳、ちくわ、青の り、豚肉、木綿豆腐、 <u>米みそ</u>	米、天ぷら粉、なたね 油、さとう、さとい も、 <u>糸こんにゃく</u>	キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、レモ ン果汁、ごぼう、 <u>青ね ぎ</u>
4	水	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのごま酢和え いちご	鶏肉、厚揚げ、うずら 卵、白ちくわ、カット わかめ	米、じゃがいも、さと う、なたね油、すりご ま	にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、太もや し、きゅうり、いちご	18	水	牛乳 わかめごはん がんと野菜の煮物 もやしのナムル パイナップル	牛乳、鶏肉、がんもど き、かまぼこ、わかめ	米、じゃがいも、こん にゃく、さとう、すり ごま、ごま油	にんじん、たけのこ、 さやいんげん、太もや し、こまつな、にんに く、パイナップル
5	木	ごはん 和風手作りバーグ ブロッコリーのごまあえ わかめスープ	豚肉、牛肉、木綿豆 腐、 <u>たまご</u> 、わかめ、 ベーコン	米、パン粉、なたね 油、さとう、すりごま	たまねぎ、ホールコー ン、ブロッコリー、に んじん、 <u>青ねぎ</u>	19	木	牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐の中華スープ	牛乳、鶏肉、ちくわ、 かつお節、えび、木綿 豆腐	米、さとう、でんぷん	マーマレード、 <u>こまつ な</u> 、にんじん、キャベ ツ、太もやし、たまね ぎ、干し椎茸、 <u>青ね ぎ</u> 、しょうが
6	金	牛乳 カレーライス ツナサラダ みかんゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ	米、じゃがいも、なた ね油、さとう、みかん ゼリー	たまねぎ、にんじん、グ リンピース、にんにく、 しょうが、トマト、キャ ベツ、きゅうり、ホール コーン、レモン果汁	20	金	牛乳 ごはん 魚の甘酢づけ ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳、メルルーサ、芽 ひじき、さつま揚げ、 大豆、わかめ、 <u>たま ご</u> 、かつおぶし	米、でんぷん、なたね 油、さとう	たまねぎ、にんじん、 <u>青ねぎ</u> 、えだまめ、ぶ なしめじ
9	月	牛乳 ごはん 肉じゃがコロッケ みかんサラダ もずく汁	牛乳、もずく、木綿豆 腐、油揚げ、かつおぶ し	米、肉じゃがコロッ ケ、なたね油、さとう	甘夏みかん、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、ぶなしめじ、たま ねぎ、 <u>青ねぎ</u>	23	月	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳、ハンバーグ、か つおぶし、ツナ、豆 腐、油揚げ、 <u>米みそ</u>	米、さとう、でんぷ ん、すりごま、ごま 油、じゃがいも	<u>青ねぎ</u> 、 <u>切干し大根</u> 、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ
10	火	牛乳 中華丼 おまめのサラダ チーズ	牛乳、豚肉、えび、い か、うずら卵、ツナ、 ミックスピーンズ、 チーズ	米、さとう、でんぷ ん、ごま油、なたね油	にんじん、たけのこ、 たまねぎ、 <u>チンゲン ツァイ</u> 、干し椎茸、 きゅうり、ブロッコ リー	24	火	牛乳 ごはん カレー肉じゃが キャベツのごま和え 揚げしゅうまい	牛乳、豚肉、わかめ、 かまぼこ、しゅうまい	米、じゃがいも、 <u>こん にゃく</u> 、なたね油、さ とう、すりごま	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、干し椎 茸、キャベツ、 <u>こまつ な</u>
11	水	牛乳 ごはん 鶏から揚げ ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳、鶏肉、芽ひじ き、肉入りワンタン	米、でんぷん、小麦 粉、なたね油、さとう	しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、に んじん、ホールコーン、 たまねぎ、太もやし、 <u>こ まつな</u> 、干し椎茸	25	水	牛乳 ごはん さばのごまみそ焼き ポテトサラダ 青梗菜のスープ	牛乳、さば、 <u>米みそ</u> 、 ロースハム、ベーコ ン、わかめ	米、すりごま、じゃが いも、マヨネーズ、さ とう、ごま油	きゅうり、にんじん、 <u>チンゲンツァイ</u> 、たま ねぎ、太もやし、 <u>青ね ぎ</u>
12	木	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 甘酢あえ 相性汁	牛乳、鮭、わかめ、 ベーコン、木綿豆腐、 <u>米みそ</u>	米、さとう、じゃがい も、 <u>糸こんにゃく</u>	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 <u>青ねぎ</u>	26	木	牛乳 ごはん 豆腐の中華風煮 ビーフンサラダ りんご	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、うずら卵、ツナ	米、さとう、ごま油、 でんぷん、平ビーフ ン、なたね油	たまねぎ、チンゲンツァ イ、たけのこ、にんじ ん、きくらげ、しょう が、にんにく、キャベ ツ、ブロッコリー、ホ ールコーン、りんご
13	金	牛乳 ごはん 春巻き カルちゃんサラダ 肉団子のスープ	牛乳、春巻き、芽ひじ き、ツナ、大豆、ちり めんじゃこ、鶏豚肉団 子	米、なたね油、すりご ま、マヨネーズ、さと う、緑豆春雨	<u>こまつな</u> 、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 太もやし、ぶなしめ じ、 <u>青ねぎ</u>	27	金	牛乳 たけのこごはん 小さいわし天ぷら 小松菜とコーンのあえもの はんぺんのすまし汁	牛乳、油揚げ、小いわ し、はんぺん、わか め、かつおぶし	米、なたね油、白ご ま、さとう、なたね油	たけのこ、干し椎茸、に んじん、太もやし、 <u>こまつ な</u> 、キャベツ、ホール コーン、えのきたけ、た まねぎ、 <u>青ねぎ</u>

\* アンダーラインの食材は、安芸高田市産を予定しています。