

平成24年

5月

給食献立(3色わけ)

【中学校用】

日	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	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳 ポテトのバター焼き たこサラダ 肉団子のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、たこ、鶏豚肉団子	米、じゃがいも、バター、油、三温糖、緑豆春雨	グリーンピース、きゅうり、 <u>キャベツ</u> 、にんじん、 <u>玉葱</u> 、 <u>太もやし</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>青ねぎ</u>	884 kcal 32.0 g 26.0 g 3.1 g	18 金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ キャベツのごまドレサラダ わかめスープ	牛乳、 <u>鶏肉</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>ベーコン</u> 、 <u>豆腐</u>	米、 <u>でんぷん</u> 、 <u>中力粉</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u>	にんにく、 <u>しょうが</u> 、 <u>白ねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>だいこん</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>青ねぎ</u>	975 kcal 32.8 g 38.3 g 2.9 g
2 水	ゆかりごはん 牛乳 かきあげ 春キャベツのサラダ 豚汁	牛乳、むきえび、ロースハム、豚肉、 <u>豆腐</u> 、 <u>米みそ</u>	米、 <u>天ぷら粉</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>さといも</u>	玉葱、 <u>ごぼう</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>レモン果汁</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>糸こんにゃく</u>	874 kcal 32.7 g 22.6 g 4.5 g	21 月	ナン 牛乳 キーマカレー スパゲティサラダ 荒挽きポークウインナー	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ロースハム、 <u>荒挽ポークウインナー</u>	ナン、 <u>油</u> 、 <u>カレールー</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>サラスパ</u> 、 <u>マヨネーズ</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>トマト</u> 、 <u>缶詰</u> 、 <u>マッシュルーム</u> 、 <u>グリーンピース</u> 、 <u>にんにく</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>コーン</u>	936 kcal 41.2 g 44.8 g 5.5 g
7 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ 五目きんぴら すまし汁	牛乳、 <u>白身魚フライ</u> 、 <u>豚肉</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>かまぼこ</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米、 <u>三温糖</u> 、 <u>油</u> 、 <u>白ごま</u> 、 <u>麩</u>	<u>ごぼう</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>こんにゃく</u>	824 kcal 31.8 g 22.2 g 3.3 g	22 火	ごはん 牛乳 キャベツのメンチカツ 春雨のあえもの もずくみそ汁	牛乳、 <u>キャベツメンチカツ</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>ツナ</u> 、 <u>もずく</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>米みそ</u>	米、 <u>油</u> 、 <u>緑豆春雨</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>白ごま</u> 、 <u>じゃがいも</u>	<u>きゅうり</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>青ねぎ</u>	878 kcal 27.8 g 27.7 g 3.3 g
8 火	ごはん 牛乳 おやこ煮 五色サラダ かしわもち	牛乳、 <u>鶏肉</u> 、 <u>さつまいも</u> 、 <u>たまご</u> 、 <u>かまぼこ</u> 、 <u>きざみのり</u>	米、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>白ごま</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>ブロッコリー</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>コーン</u>	908 kcal 33.5 g 24.6 g 2.8 g	23 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海草サラダ とうふ汁	牛乳、 <u>豚肉</u> 、 <u>ツナ</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>海草ミックス</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>油揚げ</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米、 <u>三温糖</u> 、 <u>油</u> 、 <u>白ごま</u>	<u>しょうが</u> 、 <u>太もやし</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>えのきたけ</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>青ねぎ</u>	817 kcal 38.9 g 22.6 g 3.8 g
9 水	ごはん ふりかけ 牛乳 焼そば 三角春巻き わかめとツナのあえもの	牛乳、 <u>豚肉</u> 、 <u>すじ青のり</u> 、 <u>春巻き</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>ツナ</u>	米、 <u>スパゲティ</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>レモン果汁</u>	873 kcal 26.4 g 23.0 g 3.5 g	24 木	ごはん 味付けのり 牛乳 鶏肉と高野の煮物 からしあえビーフン	牛乳、 <u>鶏肉</u> 、 <u>高野豆腐</u> 、 <u>さつまいも</u> 、 <u>ロースハム</u> 、 <u>味付けのり</u>	米、 <u>じゃがいも</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>ビーフン</u> 、 <u>ごま油</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>ブロッコリー</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>こんにゃく</u>	789 kcal 26.4 g 17.9 g 2.2 g
10 木	山菜ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 梅肉あえ 若竹汁	牛乳、 <u>鶏肉</u> 、 <u>油揚げ</u> 、 <u>鮭</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>かまぼこ</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米	たけのこ、 <u>わらび</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>太もやし</u> 、 <u>こまつな</u> 、 <u>梅びしお</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>青ねぎ</u>	799 kcal 41.1 g 22.0 g 5.5 g	25 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜と竹輪のごま酢あえ なめこのみそ汁	牛乳、 <u>塩さば</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>白ちくわ</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>油揚げ</u> 、 <u>米みそ</u>	米、 <u>白ごま</u> 、 <u>三温糖</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>なめこ</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>青ねぎ</u>	815 kcal 37.5 g 25.3 g 4.0 g
11 金	ごはん 牛乳 チキンピーンズ ひじきのみそマヨサラダ チーズ	牛乳、 <u>鶏肉</u> 、 <u>大豆</u> 、 <u>芽ひじき</u> 、 <u>米みそ</u> 、 <u>チーズ</u>	米、 <u>じゃがいも</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>マヨネーズ</u> 、 <u>すりごま</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>グリーンピース</u> 、 <u>トマト</u> 、 <u>缶詰</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>きゅうり</u>	890 kcal 30.3 g 29.6 g 2.5 g	28 月	鮭ごはん 牛乳 白いんげんのシチュー パンサンスー 揚げぎょうざ	牛乳、 <u>白いんげん豆</u> 、 <u>ベーコン</u> 、 <u>餃子</u>	米、 <u>じゃがいも</u> 、 <u>油</u> 、 <u>シチュールー</u> 、 <u>緑豆春雨</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>ごま油</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>きくらげ</u> 、 <u>きゅうり</u>	977 kcal 30.6 g 29.8 g 4.7 g
14 月	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ひじきと大豆の煮物 魚そうめん汁	牛乳、 <u>竹輪</u> 、 <u>芽ひじき</u> 、 <u>さつまいも</u> 、 <u>揚げ</u> 、 <u>大豆</u> 、 <u>魚そうめん</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米、 <u>天ぷら粉</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>むきえだまめ</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>青ねぎ</u>	791 kcal 29.7 g 16.6 g 4.5 g	29 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル オレンジ	牛乳、 <u>豆腐</u> 、 <u>豚ひき肉</u> 、 <u>赤みそ</u> 、 <u>かに風味かまぼこ</u> 、 <u>カットわかめ</u>	米、 <u>三温糖</u> 、 <u>油</u> 、 <u>でんぷん</u> 、 <u>すりごま</u> 、 <u>ごま油</u>	玉葱、 <u>たけのこ</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>にんにく</u> 、 <u>太もやし</u> 、 <u>こまつな</u> 、 <u>オレンジ</u>	801 kcal 32.2 g 21.6 g 4.0 g
15 火	ごはん 牛乳 肉豆腐 かおり和え いかリングフライ	牛乳、 <u>牛肉</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>いかリングフライ</u>	米、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u>	玉葱、 <u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>糸こんにゃく</u>	956 kcal 28.2 g 38.4 g 3.0 g	30 水	ごはん 牛乳 たけのこコロケ キャベツの甘酢和え 中華スープ	牛乳、 <u>たけのこコロケ</u> 、 <u>ちりめんじゃこ</u> 、 <u>豚肉</u> 、 <u>うずら卵</u>	米、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>ごま油</u>	<u>キャベツ</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>きくらげ</u> 、 <u>太もやし</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>青ねぎ</u>	820 kcal 25.4 g 25.9 g 2.4 g
16 水	ハヤシライス 牛乳 アスパラのサラダ 伊予柑フレッシュ	牛乳、 <u>牛肉</u> 、 <u>ツナ</u>	米、 <u>油</u> 、 <u>バター</u> 、 <u>ハヤシルウ</u> 、 <u>デミグラスソース</u> 、 <u>三温糖</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>マッシュルーム</u> 、 <u>グリーンピース</u> 、 <u>アスパラガス</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>コーン</u>	863 kcal 26.5 g 26.1 g 3.3 g	31 木	ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ ピーナツ和え そうめん汁	牛乳、 <u>あじ</u> 、 <u>ちりめんじゃこ</u> 、 <u>かまぼこ</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米、 <u>でんぷん</u> 、 <u>油</u> 、 <u>三温糖</u> 、 <u>ピーナツ</u> 、 <u>そうめん</u>	玉葱、 <u>太もやし</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>こまつな</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>青ねぎ</u>	852 kcal 35.2 g 20.4 g 4.7 g
17 木	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳、 <u>さわら</u> 、 <u>米みそ</u> 、 <u>さつまいも</u> 、 <u>カットわかめ</u> 、 <u>たまご</u> 、 <u>かつおぶし</u>	米、 <u>三温糖</u> 、 <u>油</u> 、 <u>でんぷん</u>	切り干し大根、 <u>にんじん</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>しめじ</u> 、 <u>青ねぎ</u>	814 kcal 36.8 g 21.7 g 3.7 g	* <u>こんにゃく</u> には、 <u>熱や力の元</u> になる栄養素よりも、 <u>体の調子を整える</u> はたらきがある「 <u>食物繊維</u> 」が多いので、 <u>緑の仲間</u> になります。 * <u>下線のある食材</u> は、 <u>安芸高田市産</u> を使用する予定です					