

平成24年

5月

給食献立(3色わけ)

【小学校用】

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、キャベツ、にんじん、玉葱、太もやし、しめじ、青ねぎ	710 kcal 26.2 g 21.6 g 2.2 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、鶏肉、カットわかめ、ベーコン、豆腐	米、でんぷん、中力粉、油、三温糖	にんにく、しょうが、白ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、青ねぎ	785 kcal 27.0 g 31.4 g 2.3 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、豆腐、 <u>米みそ</u>	米、天ぷら粉、油、三温糖、さといも	玉葱、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>糸こんにゃく</u>	707 kcal 26.9 g 19.2 g 3.5 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、荒挽きポークウインナー	ナン、油、カレーパウダー、三温糖、サラスパ、マヨネーズ	玉葱、にんじん、トマト、缶詰、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	701 kcal 31.0 g 33.9 g 3.9 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、白身魚フライ、豚肉、豆腐、かまぼこ、かつおぶし	米、油、三温糖、白ごま、麩	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>こんにゃく</u>	706 kcal 27.8 g 20.9 g 2.8 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、キャベツメンチカツ、カットわかめ、ツナ、もずく、豆腐、 <u>米みそ</u>	米、油、緑豆春雨、三温糖、白ごま、じゃがいも	きゅうり、 <u>キャベツ</u> 、にんじん、玉葱、干し椎茸、 <u>青ねぎ</u>	761 kcal 24.2 g 26.8 g 2.6 g
8 火	ごはん 牛乳 おやこ煮 五色サラダ かしわもち	牛乳、鶏肉、さつまいも、 <u>たまご</u> 、かまぼこ、きざみのり	米、油、三温糖、白ごま	玉葱、にんじん、しめじ、干し椎茸、 <u>青ねぎ</u> 、ブロッコリー、 <u>キャベツ</u> 、コーン	753 kcal 28.1 g 20.5 g 2.2 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、豚肉、ツナ、カットわかめ、海草ミックス、豆腐、油揚げ、かつおぶし	米、三温糖、油、白ごま	しょうが、太もやし、コーン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、玉葱、 <u>青ねぎ</u>	655 kcal 30.7 g 19.0 g 3.0 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、豚ばら肉、青のり、春巻き、カットわかめ、ツナ	米、スパゲティ、油、三温糖	玉葱、にんじん、 <u>キャベツ</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、きゅうり、レモン果汁	714 kcal 22.4 g 19.9 g 2.8 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、鶏肉、高野豆腐、さつまいも、ロースハム、味付けのり	米、じゃがいも、油、三温糖、ビーフン、ごま油	にんじん、さやいんげん、 <u>キャベツ</u> 、ブロッコリー、コーン、 <u>こんにゃく</u>	643 kcal 22.1 g 15.6 g 1.8 g
10 木	山菜ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 梅肉あえ 若竹汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、カットわかめ、かまぼこ、かつおぶし	米	たけのこ、わらび、にんじん、干し椎茸、太もやし、 <u>こまつな</u> 、梅びしお、玉葱、 <u>青ねぎ</u>	646 kcal 32.8 g 18.5 g 4.3 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、塩さば、カットわかめ、白ちくわ、豆腐、油揚げ、 <u>米みそ</u>	米、白ごま、三温糖	にんじん、 <u>キャベツ</u> 、なめこ、玉葱、 <u>青ねぎ</u>	702 kcal 34.3 g 24.0 g 3.3 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、鶏肉、大豆、芽ひじき、 <u>米みそ</u> 、チーズ	米、じゃがいも、油、三温糖、マヨネーズ、ごま	玉葱、にんじん、グリーンピース、トマト缶詰、 <u>キャベツ</u> 、コーン、きゅうり	730 kcal 25.8 g 25.4 g 2.3 g	28 月	鮭ご飯 牛乳 白いんげんのシチュー パンサンスー 揚げぎょうぎ	牛乳、白いんげん豆、ベーコン、餃子	米、じゃがいも、油、シチュールー、緑豆春雨、三温糖、ごま油、	玉葱、にんじん、しめじ、 <u>キャベツ</u> 、きくらげ、きゅうり	745 kcal 24.0 g 23.0 g 3.4 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、焼き竹輪、芽ひじき、さつまいも、大豆、魚そうめん、かつおぶし	米、天ぷら粉、油、三温糖	にんじん、えだまめ、玉葱、しめじ、 <u>青ねぎ</u>	636 kcal 23.9 g 14.6 g 3.4 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、豆腐、豚ひき肉、 <u>赤みそ</u> 、かに風味かまぼこ、カットわかめ	米、三温糖、油、でんぷん、すりごま、ごま油	玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、 <u>青ねぎ</u> 、しょうが、にんにく、太もやし、 <u>こまつな</u> 、オレンジ	654 kcal 26.6 g 18.4 g 3.2 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、牛肉、豆腐、いかリングフライ	米、油、三温糖	玉葱、にんじん、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、きゅうり、 <u>糸こんにゃく</u>	780 kcal 24.4 g 31.5 g 2.4 g	30 水	ごはん 牛乳 たけのこコロッケ キャベツの甘酢和え 中華スープ	牛乳、たけのこコロッケ、ちりめんじゃこ、豚肉、うずら卵	米、油、三温糖、ごま	<u>キャベツ</u> 、きゅうり、にんじん、きくらげ、太もやし、たけのこ、 <u>青ねぎ</u>	672 kcal 21.6 g 21.7 g 1.8 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、牛肉、ツナ	米、油、バター、ハヤシルウ、デミグラスソース、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、 <u>アスパラガス</u> 、きゅうり、コーン	705 kcal 22.1 g 21.9 g 2.7 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、あじ、ちりめんじゃこ、かまぼこ、かつおぶし	米、でんぷん、油、三温糖、ピーナツ、そうめん	玉葱、太もやし、にんじん、 <u>キャベツ</u> 、 <u>こまつな</u> 、しめじ、 <u>青ねぎ</u>	723 kcal 31.7 g 19.6 g 3.8 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、さわら、 <u>米みそ</u> 、さつまいも、カットわかめ、たまご、かつおぶし	米、三温糖、油、でんぷん	切り干し大根、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、しめじ、 <u>青ねぎ</u>	653 kcal 29.2 g 18.2 g 2.9 g	* <u>こんにゃく</u> には、熱や力の元になる栄養素よりも、体の調子を整えるはたらきがある「食物繊維」が多いので、緑の仲間になります。 * 栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。					

* 下線のある食材は、安芸高田市産を使用する予定です