

平成24年

6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 金	ふわふわどんぶり 牛乳 じゃこサラダ えだまめ	牛乳, 鶏肉, 豆腐, たまご, かつおぶし, ちりめんじゃこ, カットわかめ	米, 麩, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, だいこん, キヤベツ, こまつな, えだまめ	671 kcal 28.1 g 17.9 g 1.8 g	18 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 肉団子と白いんげんの トマト煮 ツナサラダ 冷凍パイナップル	牛乳, 肉団子, 白いんげん豆, ツナ, カットわかめ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, (米粉パン)	玉葱, にんじん, グリンピース, トマト缶詰, キヤベツ, きゅうり, レモン果汁, 冷凍パイナップル	667 kcal 24.7 g 15.2 g 2.1 g
4 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 いわしハンバーグ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳, いわしハンバーグ, ツナ, ウインナー, 米みそ, 豆乳	米, 油, 三温糖, デミグラスソース, マカロニ, じゃがいも, (米粉パン)	キヤベツ, にんじん, きゅうり, レモン果汁, 玉葱, コーン, 青ねぎ	684 kcal 24.5 g 17.3 g 2.7 g	19 火	セルフおむすび 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ アスパラサラダ こだわり味噌汁	牛乳, 焼きのり, 鶏肉, かに風味かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖	レモン果汁, アスパラガス, きゅうり, にんじん, コーン, 玉葱, だいこん, 青ねぎ	753 kcal 30.2 g 28.2 g 3.2 g
5 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のごま酢あえ 大豆といりこの揚げ煮	牛乳, 牛肉, ロースハム, 大豆	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 白ごま, でんぷん	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸, 切干し大根, きゅうり, こんにゃく	745 kcal 27.4 g 20.2 g 1.9 g	20 水	ごはん 牛乳 魚のコーンマヨ焼き あらめの炒り煮 かきたまスープ	牛乳, メルルーサ, チーズ, あらめ, さつま揚げ, 油揚げ, たまご	米, マヨネーズ, 三温糖	クリームコーン缶詰, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, こんにゃく	633 kcal 27.1 g 19.9 g 3.0 g
6 水	ひじきごはん 牛乳 いかの天ぷら 梅かつお和え みそ汁	牛乳, 芽ひじき, 油揚げ, いか, 和え物用かつお節, カットわかめ, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油	ごぼう, にんじん, キヤベツ, きゅうり, コーン, 梅びしお, しめじ, 青ねぎ, 玉葱	628 kcal 26.9 g 17.2 g 3.7 g	21 木	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 カレー餃子 ほうれん草のナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵, カレー餃子, カットわかめ	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, すりごま	玉葱, 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, 太もやし, ほうれん草	723 kcal 26.6 g 25.8 g 2.2 g
7 木	ごはん 牛乳 鶏肉のゆず風味焼き ちぐさあえ うずら卵と春雨のスープ	牛乳, 鶏肉, 白ちくわ, うずら卵, ベーコン	米, 三温糖, マロニー, ごま油	ゆず果汁, コーン, ほうれん草, キヤベツ, にんじん, 太もやし, 玉葱, 青ねぎ	687 kcal 28.2 g 23.5 g 3.0 g	22 金	牛井 牛乳 ビーフンサラダ 剣えびのから揚げ	牛乳, 牛肉, ツナ, 剣えびの唐揚げ	米, 麩, 三温糖, 平ビーフン, 油	玉葱, にんじん, しめじ, 青ねぎ, キヤベツ, ブロッコリー, コーン, 糸こんにゃく	748 kcal 27.2 g 25.6 g 2.2 g
8 金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ シーフードサラダ チーズ	牛乳, 豚肉, 大豆, いか, えび, チーズ	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, ブロッコリー, にんじん, トマト缶詰, きゅうり, キヤベツ, レモン果汁	701 kcal 33.7 g 20.1 g 2.3 g	25 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 かぼちゃコロケ キヤベツの甘酢和え カレーうどん汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, かつおぶし, (米粉パン)	米, かぼちゃコロケ, 油, 三温糖, 干しうどん, カレールウ, (米粉パン)	キヤベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, グリンピース	767 kcal 22.1 g 21.4 g 3.7 g
11 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 ヒレかつ スパゲティソテー 野菜のポトフ	牛乳, 豚ヒレカツ, 牛肉, 豚肉, ウインナー	米, 油, スパゲティ, 三温糖, じゃがいも, (米粉パン)	玉葱, ミックスベジタブル, トマト缶詰, にんじん, キヤベツ, グリンピース	692 kcal 24.7 g 17.5 g 1.8 g	26 火	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 高野とじゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ	牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, かつおぶし, こうなご佃煮	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 白ごま	たけのこ, さやいんげん, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, コーン, キヤベツ	656 kcal 25.8 g 17.6 g 1.6 g
12 火	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりのごま酢あえ	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, 春巻き, ロースハム	米, ごま油, でんぷん, 油, 白ごま, すりごま, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, きゅうり, 太もやし	649 kcal 23.7 g 22.3 g 1.5 g	27 水	もぐり寿司 牛乳 さわらの梅焼き 小松菜の磯香あえ はんぺんのすまし汁	牛乳, さわら, ロースハム, もみのり, はんぺん, カットわかめ, かつおぶし	米, 三温糖, 油	にんじん, れんこん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, 梅びしお, こまつな, キヤベツ, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ	628 kcal 26.4 g 14.7 g 3.1 g
13 水	カレーライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ロースハム, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油, カレールウ, フレンチドレッシング, 三温糖	玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, トマト缶詰, キヤベツ, きゅうり, コーン	703 kcal 21.3 g 22.9 g 2.8 g	28 木	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのごま和え ミニゼリー	牛乳, 豚肉, かまぼこ	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油, ミニゼリー	しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, 太もやし, きゅうり	745 kcal 27.2 g 23.6 g 2.1 g
14 木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き ゆかり和え けんちん汁	牛乳, さば, 米みそ, 白かまぼこ, 鶏肉, 豆腐, かつおぶし	米, すりごま, さといも	キヤベツ, こまつな, にんじん, だいこん, 干し椎茸, 青ねぎ	642 kcal 30.2 g 18.4 g 2.5 g	29 金	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 切干し大根の洋風炒め もずくスープ	牛乳, ソフトかれい竜田あげ, ベーコン, もずく, 豆腐	米, 油, バター	切干し大根, にんじん, さやいんげん, コーン, 玉葱, 青ねぎ	627 kcal 24.0 g 18.3 g 2.5 g
15 金	ごはん 味付けのり 牛乳 柳川風煮 おまめのサラダ	牛乳, 豚肉, たまご, ツナ, ミックスビーンズ, 味付けのり	米, 油, 三温糖	ごぼう, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, きゅうり, ブロッコリー, 糸こんにゃく	655 kcal 27.2 g 19.2 g 2.1 g	<p>* 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</p>					