

平成24年

6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 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	819 kcal 34.5 g 21.3 g 2.3 g	18 月	ごはん 牛乳 (米粉パン, チーズ) 肉団子と白いんげんの トマト煮 ツナサラダ 冷凍パイン	牛乳, 肉団子, 白いんげん豆, ツナ, カットわかめ, (チーズ)	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, カットパイン	870 kcal 33.2 g 21.4 g 3.0 g
4 月	ごはん 牛乳 (米粉パン, チーズ) 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, (チーズ)	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	868 kcal 30.8 g 23.0 g 3.6 g	19 火	セルフおむすび 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ アスパラのサラダ 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, 三温糖, 油	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	914 kcal 36.3 g 32.3 g 4.0 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, 油	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	930 kcal 33.4 g 24.1 g 2.3 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	782 kcal 34.0 g 23.6 g 3.9 g
6 水	ひじきご飯 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	822 kcal 37.7 g 23.1 g 4.9 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, 三温糖, ごま油, でんぷん, 油, 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, ほうれんそう	919 kcal 33.1 g 32.8 g 3.0 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, 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, ほうれんそう, キヤベツ, にんじん, 太もやし, 玉葱, 青ねぎ	814 kcal 31.4 g 25.9 g 3.8 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	928 kcal 33.1 g 31.0 g 2.9 g
8 金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ シーフードサラダ アーモンドミニフィッシュ	牛乳, 豚肉, 大豆, いか, えび, アーモンドミニフィッシュ	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	828 kcal 39.3 g 20.5 g 2.2 g	25 月	ごはん 牛乳 (米粉パン, チーズ) かぼちゃコロック 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, (チーズ)	米, かぼちゃコロック, 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	957 kcal 29.4 g 26.7 g 5.0 g
11 月	ごはん 牛乳 (米粉パン, チーズ) ヒレかつ スパゲティ 野菜のポトフ	牛乳, 豚ヒレカツ, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ウインナー, (チーズ)	米, スパゲティ, 油, 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	901 kcal 31.6 g 23.9 g 2.9 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 ブロッコリーのサラダ	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	808 kcal 31.3 g 20.8 g 2.0 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	800 kcal 28.5 g 26.8 g 2.0 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	779 kcal 33.2 g 17.4 g 4.2 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	871 kcal 25.3 g 27.3 g 3.4 g	28 木	ごはん 牛乳 酢豚 もやしの胡麻和え 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	914 kcal 32.8 g 28.3 g 2.4 g
14 木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き キヤベツのゆかり和え 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	799 kcal 38.0 g 22.0 g 3.3 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, 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	738 kcal 26.4 g 19.7 g 3.2 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	811 kcal 33.0 g 22.7 g 2.5 g	* 下線のある食材は、安芸高田市産を使用する予定です					