

平成24年

7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
2月	ごはん 牛乳 白身魚のチーズフライ みかんサラダ 青菜とうずら卵のスープ	牛乳, ホキチーズフライ, うずら卵	米, 油, 三温糖, 春雨	甘夏みかん缶, キヤベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱	776 kcal 28.4 g 24.4 g 2.1 g	11水	ごはん 牛乳 揚げシューマイ もやしのナムル 青梗菜のスープ	焼売, かに風味かまぼ こ, うずら卵, カットわか め	米, 油, すりごま, ごま 油, 三温糖	太もやし, こまつな, に んじん, にんにく, チン ゲンツアイ, コーン	841 kcal 26.9 g 31.6 g 3.3 g
3火	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが(郷土) 五色サラダ ポークウインナー	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 荒挽ポークウインナー	米, じゃがいも, 三温 糖, 油, 白ごま	玉葱, アスパラガス, キャベツ, にんじん, コーン, <u>糸こんにゃく</u>	907 kcal 34.7 g 28.7 g 3.0 g	12木	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ごまドレサラダ カットコーン	鶏肉, 大豆, ちりめん じゃこ, ロースハム	米, じゃがいも, 油, 三 温糖, すりごま	玉葱, にんじん, グリン ピース, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, カットコーン	841 kcal 31.0 g 23.1 g 2.7 g
4水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 胡瓜とかにかまの酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳, 鶏肉, かに風味か まぼこ, 豆腐, カットわか め, <u>米みそ</u>	米, すりごま, 三温糖	きゅうり, キャベツ, に んじん, かぼちゃ, 玉 葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	806 kcal 35.0 g 23.5 g 3.6 g	13金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら うどん汁	鮭, 豚ばら, 油揚げ, か まぼこ, かつおぶし	米, 三温糖, 油, 白ごま, 干しうどん	ごぼう, にんじん, さや いんげん, 玉葱, <u>青ね ぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	837 kcal 38.1 g 24.6 g 4.4 g
5木	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう	豆腐, 豚ひき肉, <u>赤み そ</u> , ロースハム	米, 三温糖, 油, でんぷ ん, 春雨, ごま油	なす, 玉葱, たけのこ, にんじん, 椎ねぎ, しょう が, にんにく, <u>キャベ ツ</u> , きくらげ, <u>きゅうり</u>	806 kcal 29.0 g 24.6 g 3.8 g	17火	ごはん 牛乳 いかリングのから揚げ マカロニサラダ 冬瓜スープ	牛乳, いかリングフライ イ, ミックスビーンズ, ツナ, えび	米, 油, マカロニ, 三温 糖	<u>キャベツ</u> , にんじん, きゅうり, とうがん, <u>玉 葱</u> , こまつな	819 kcal 30.9 g 25.8 g 2.3 g
6金	梅じゃごはん 牛乳 あじの夏野菜あんかけ オクラ入りそうめん汁 七タゼリー	ちりめんじゃこ, まあ じ, かまぼこ, かつおぶ し	米, でんぷん, 油, 三温 糖, そうめん, 七タゼ リー	梅干, 玉葱, ピーマン, パプリカ(赤), にん じん, しめじ, オクラ	784 kcal 32.9 g 18.3 g 5.4 g	18水	ごはん ふりかけ 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ピーフンサラダ	牛乳, 大豆, 肉団子, ロースハム	米, じゃがいも, 三温 糖, 油, 平ピーフン	玉葱, にんじん, グリン ピース, トマト缶詰, に んにく, <u>キャベツ</u> , アス パラガス, コーン	789 kcal 27.3 g 19.8 g 2.4 g
9月	ごはん 牛乳 小いわし天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁	小いわし天ぷら, 芽ひ じき, さつま揚げ, 大 豆, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, 三温糖, さとい も	にんじん, えだまめ, ご ぼう, <u>青ねぎ</u> , <u>糸こんに ゃく</u>	857 kcal 34.7 g 26.1 g 3.5 g	19木	あなごめし(郷土) 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 かきたま汁	牛乳, あなご, きざみの り, 鶏肉, ちりめんじゃ こ, カットわかめ, <u>たま ご</u> , かつおぶし	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, きゅうり, <u>キャベツ</u> , に んじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u>	830 kcal 35.6 g 26.2 g 3.4 g
10火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き こんぶ和え とうふ汁	豚肉, 塩昆布, 豆腐, 油 揚げ, かつおぶし	米, 三温糖	しょうが, きゅうり, <u>キャベツ</u> , にんじん, え のきたけ, <u>玉葱</u> , <u>こまつ な</u>	784 kcal 34.3 g 25.2 g 3.5 g	20金	夏野菜のカレー 牛乳 小松菜とコーンのあえ物 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 角切りこん ぶ	米, 油, カレールウ, 白 ごま, 三温糖	アスパラガス, <u>なす</u> , <u>か ぼちゃ</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶 詰, にんじん, にんに く, 太もやし, <u>こまつ な</u> , コーン, 冷凍みかん	820 kcal 23.3 g 21.6 g 3.5 g

* 下線のある食材は、安芸高田市産を使用する予定です。