

平成24年

7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
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, <u>キャベツ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>にんにく</u> , <u>こまつな</u> , <u>玉葱</u>	624 kcal 23.1 g 19.8 g 1.6 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, <u>こまつな</u> , <u>にんにく</u> , <u>にんにく</u> , <u>チンゲンツァイ</u> , コーン	662 kcal 21.7 g 24.7 g 2.4 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	<u>玉葱</u> , <u>アスパラガス</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんにく</u> , <u>コーン</u> , <u>糸こんにゃく</u>	696 kcal 26.8 g 21.3 g 2.1 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, にんにく, グリンピース, トマト缶詰, <u>キャベツ</u> , <u>きゅうり</u> , カットコーン	691 kcal 25.9 g 19.7 g 2.1 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, 米みそ	米, すりごま, 三温糖	<u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんにく</u> , <u>かぼちゃ</u> , <u>玉葱</u> , <u>えのきたけ</u> , <u>青ねぎ</u>	654 kcal 28.6 g 19.9 g 2.8 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, にんにく, さやいんげん, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	672 kcal 30.0 g 20.4 g 3.3 g
5木	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ぼんさんすう	<u>豆腐</u> , 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	<u>なす</u> , <u>玉葱</u> , たけのこ, にんにく, <u>青ねぎ</u> , <u>しょうが</u> , <u>にんにく</u> , <u>キャベツ</u> , <u>きくらげ</u> , <u>きゅうり</u>	654 kcal 24.1 g 20.8 g 3.0 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, 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> , <u>にんにく</u> , <u>きゅうり</u> , <u>とうがん</u> , <u>玉葱</u> , <u>こまつな</u>	661 kcal 25.5 g 21.5 g 1.7 g
6金	梅じゃごごはん 牛乳 あじの夏野菜あんかけ オクラ入りそうめん汁 七夕ゼリー	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, 七夕ゼリー	梅干, <u>玉葱</u> , <u>ピーマン</u> , <u>パプリカ(赤)</u> , <u>にんにく</u> , <u>しめじ</u> , <u>オクラ</u>	657 kcal 27.6 g 17.7 g 4.3 g	18水	ごはん ふりかけ 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ビーフンサラダ	牛乳, 大豆, 肉団子, ロースハム	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 平ビーフン	玉葱, にんにく, グリンピース, トマト缶詰, <u>にんにく</u> , <u>キャベツ</u> , <u>アスパラガス</u> , コーン	643 kcal 23.1 g 16.9 g 2.2 g
9月	ごはん 牛乳 小さいわし天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁	小さいわし天ぷら, 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	<u>にんにく</u> , <u>えだまめ</u> , <u>ごぼう</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>糸こんにゃく</u>	690 kcal 28.4 g 21.8 g 2.7 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	<u>にんにく</u> , <u>しょうが</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんにく</u> , <u>玉葱</u> , <u>しめじ</u> , <u>青ねぎ</u>	686 kcal 30.2 g 23.0 g 2.5 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, <u>豆腐</u> , 油揚げ, かつおぶし	米, 三温糖	<u>しょうが</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんにく</u> , <u>えのきたけ</u> , <u>玉葱</u> , <u>こまつな</u>	627 kcal 27.6 g 20.5 g 2.8 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	<u>アスパラガス</u> , <u>なす</u> , <u>かぼちゃ</u> , <u>玉葱</u> , <u>トマト缶詰</u> , <u>にんにく</u> , <u>にんにく</u> , <u>太もやし</u> , <u>こまつな</u> , コーン, 冷凍みかん	670 kcal 19.7 g 18.5 g 2.9 g

\*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。