

給食献立表 (3色わけ)

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
3月	カレーライス 牛乳 枝豆サラダ レモンゼリー	牛乳, 豚肉, カットわかめ	米, じゃがいも, 油, カレールウ, 三温糖, レモンゼリー	玉葱, にんじん, しめじ, にんにく, しょうが, トマト缶詰, えだまめ, きゅうり, キヤベツ, レモン果汁	727 kcal 24.4 g 21.3 g 2.6 g
4火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 パンサンスー	牛乳, えび, 豆腐, ロースハム, 錦糸卵	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, 白ごま, ごま油	玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, 太もやし, きくらげ, きゅうり	675 kcal 26.9 g 18.9 g 2.0 g
5水	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳, 鶏肉, ツナフレーク, たまご	米, 油, 三温糖, でんぷん	マーマレード, キヤベツ, コーン, きゅうり, にんじん, トマト缶詰, 玉葱, レタス	613 kcal 24.0 g 18.8 g 2.0 g
6木	ごはん 牛乳 小いわし天ぷら キャベツのレモンあえ けんちん汁	牛乳, 小いわし天ぷら, カットわかめ, 鶏肉, 豆腐, かつおぶし	米, 油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン果汁, ごぼう, だいこん, しめじ, 青ねぎ	644 kcal 24.5 g 20.4 g 1.8 g
7金	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, もずく, 豆腐, 油揚げ, かつおぶし	米, 三温糖, 油	にんじん, 玉葱, ピーマン, えのきたけ, 青ねぎ, 冷凍カットパイ	652 kcal 27.0 g 22.8 g 1.7 g
10月	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ごまじゃこあえ 豚汁	牛乳, 白ちくわ, 青のり, ちりめんじゃこ, 豚肉, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油, 白ごま, 三温糖, さといも	だいこん, きゅうり, にんじん, ごぼう, 青ねぎ, 糸こんにゃく	645 kcal 25.1 g 17.5 g 2.8 g
11火	ごはん 牛乳 チキンピーンズ 海藻サラダ チーズ	牛乳, 鶏肉, 大豆, カットわかめ, 海藻ミックス, ツナ, チーズ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, 白ごま	玉葱, にんじん, ブロッコリー, トマト缶詰, キヤベツ, きゅうり	681 kcal 26.5 g 22.0 g 2.2 g
12水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら にらたま汁	牛乳, 鮭, さつま揚げ, たまご, かつおぶし	米, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんじん, さやいんげん, ごぼう, 玉葱, しめじ, にら, こんにゃく	606 kcal 30.5 g 17.7 g 2.9 g
13木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 つけものあえ ぶどう	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 白ちくわ	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 春雨, 白ごま	玉葱, にんじん, さやいんげん, キヤベツ, きゅうり, たくあん, ぶどう, こんにゃく	622 kcal 21.0 g 15.0 g 1.8 g
14金	ごはん 牛乳 あじの蒲焼き風 かおり和え 冬瓜の中華煮	牛乳, あじ, 鶏肉, えび	米, でんぷん, 油, 三温糖	しょうが, キヤベツ, きゅうり, にんじん, とうがん, ごぼう, さやいんげん, こんにゃく	661 kcal 29.1 g 18.7 g 2.3 g

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
18火	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 ごま酢和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤みそ, カットわかめ	米, 三温糖, ごま油, でんぷん, すりごま, 白ごま	にんじん, 玉葱, 青ねぎ, キヤベツ, こまつな, こんにゃく	675 kcal 28.0 g 21.3 g 3.2 g
19水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 旬野菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ, カットわかめ, 米みそ	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, きゅうり, キヤベツ, にんじん, かぼちゃ, えのきたけ, 玉葱, なす, 青ねぎ	693 kcal 26.3 g 24.1 g 2.6 g
20木	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き コーンポテト 野菜スープ	牛乳, メルルーサ, ベーコン	米, マヨネーズ, じゃがいも, バター	コーン, にんじん, キヤベツ, 玉葱, グリンピース	640 kcal 23.7 g 22.4 g 1.7 g
21金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャブチェ わかめスープ	牛乳, ぎょうざ, 豚肉, カットわかめ, 豆腐	米, 油, 春雨, 三温糖, ごま油	にんにく, にんじん, チンゲンツァイ, 太もやし, たけのこ, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	651 kcal 22.8 g 20.0 g 2.3 g
24月	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ カラフルソテー マカロニスープ	牛乳, ウインナー, ベーコン	米, 肉じゃがコロッケ, 油, マカロニ	キャベツ, にんじん, コーン, こまつな, 玉葱	624 kcal 17.7 g 19.0 g 1.1 g
25火	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物	牛乳, 豚肉, 白ちくわ, がんも	米, じゃがいも, 三温糖, 春雨, 白ごま, すりごま	にんじん, たけのこ, さやいんげん, きゅうり, 太もやし, きくらげ, こんにゃく	629 kcal 25.1 g 16.3 g 3.0 g
26水	ごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 牛肉のごまみそ炒め とうふ汁	牛乳, 牛肉, 米みそ, 豆腐, 油揚げ, かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 白ごま	かぼちゃ, にんじん, ピーマン, 太もやし, 玉葱, しょうが, えのきたけ, 青ねぎ	667 kcal 23.3 g 20.8 g 1.5 g
27木	ごはん 牛乳 八宝菜 かみかみサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, ロースハム, ちりめんじゃこ	米, ごま油, でんぷん, ダイスターモンド, 白ごま, 油, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, たけのこ, にんじん, コーン, キヤベツ, きゅうり, 冷凍みかん	657 kcal 25.8 g 20.2 g 1.6 g
28金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 月見汁	牛乳, 塩さば, かつお節, 鶏肉, 油揚げ	米, 三温糖, 白玉もち	こまつな, にんじん, キヤベツ, ごぼう, だいこん, 青ねぎ	672 kcal 31.3 g 21.5 g 2.2 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					