

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	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
27月	ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ かきたまスープ	牛乳, ハンバーグ, ツナ, たまご	米, 油, 三温糖, デミ グラスソース, マカ ロニ	キャベツ, にんじん, きゅ うり, レモン果汁, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	758 kcal 29.1 g 20.1 g 3.9 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, こんにやく	756 kcal 38.7 g 21.3 g 3.8 g
28火	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 とうがん汁	牛乳, ししゃも, さ つま揚げ, 鶏肉, かつ おぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	切り干し大根, にんじん, さ やいんげん, とうがん, 玉 葱, しめじ, 青ねぎ	810 kcal 33.5 g 23.5 g 3.2 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, 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, キャベツ, きゅう り, たくあん, ぶどう, こ んにやく	772 kcal 25.2 g 17.4 g 2.4 g
29水	梅じゃこごはん 牛乳 肉豆腐 春雨ときゅうりのごま酢あえ ぶどう	牛乳, しらす干し, 牛肉, 焼き豆腐, か にかま	米, 油, 三温糖, 春 雨, ごま	カリカリ梅, 玉葱, にんじ ん, 青ねぎ, きゅうり, ぶ どう, 糸こんにやく	873 kcal 25.9 g 31.0 g 4.8 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, キャベツ, きゅ うり, にんじん, とうが ん, ごぼう, さやいんげ ん, こんにやく	811 kcal 34.4 g 21.6 g 2.9 g
30木	ごはん 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ おまめのサラダ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ツナ, 大 豆, ウインナー	米, でんぷん, 中力 粉, 油, 三温糖, , マ カロニ, じゃがいも	すりおろしりんご, レモン 果汁, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉葱, セロ リー, グリンピース, トマト 缶詰	929 kcal 34.6 g 31.3 g 2.7 g	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, キャベツ, こまつな, こんに やく	831 kcal 33.9 g 25.6 g 4.1 g
31金	ごはん 牛乳 さばの煮付け ゆかり和え なめこのみそ汁	牛乳, さば, 豆腐, 油 揚げ, 米みそ	米, 三温糖	おろししょうが, こまつ な, キャベツ, にんじん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ	797 kcal 38.7 g 24.7 g 3.7 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, キャベツ, にんじ ん, かぼちゃ, えのきた け, 玉葱, なす, 青ねぎ	860 kcal 31.6 g 28.9 g 3.4 g
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, キャベツ, レモン果汁	889 kcal 29.4 g 25.4 g 3.2 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, キャベ ツ, 玉葱, グリンピース	792 kcal 29.4 g 27.1 g 2.3 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, むきえび, 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	833 kcal 32.8 g 22.2 g 2.5 g	21金	ごはん 牛乳 揚げぎょうぎ チャプチェ わかめスープ	牛乳, ぎょうぎ, 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	826 kcal 28.2 g 25.2 g 3.1 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 レク, たまご	米, 油, 三温糖, でん ぷん	マーマレード, キャベツ, コーン, きゅうり, にんじ ん, トマト缶詰, 玉葱, レ タス	745 kcal 28.3 g 21.8 g 2.6 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	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	780 kcal 21.1 g 23.1 g 1.5 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	794 kcal 29.5 g 24.1 g 2.5 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, 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	772 kcal 30.6 g 18.9 g 3.9 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	802 kcal 32.9 g 27.3 g 2.2 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	832 kcal 28.1 g 24.6 g 2.0 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, 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 こんにやく	810 kcal 31.0 g 20.6 g 3.6 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, アーモンド, 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, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	801 kcal 31.1 g 23.8 g 2.0 g
11火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 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, キャベ ツ, きゅうり	827 kcal 31.4 g 25.1 g 2.7 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, 鶏肉, 油揚げ, かつおぶし	米, 三温糖, 白玉も ち	こまつな, にんじん, キャ ベツ, ごぼう, だいこん, 青ねぎ	843 kcal 39.8 g 26.5 g 2.9 g