

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
1 木	もぐり寿司 鶏肉のごま照り焼き 小松菜の磯香あえ すまし汁	鶏肉, かまぼこ, もみのり, <u>豆腐</u> , かつおぶし	米, 三温糖, すりごま	にんじん, れんこん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u> , えのきたけ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	390 kcal 18.4 g 9.9 g 2.2 g	16 金	ごはん おやこ煮 白菜のおかかあえ れんこんすり身焼き	鶏肉, たまご, かまぼこ, 和え物用かつお節, れんこんすり身焼き	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>こまつな</u>	366 kcal 18.0 g 6.3 g 1.9 g
2 金	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば, 芽ひじき, さつま揚げ, 鶏肉, <u>豆腐</u> , かつおぶし	米, 三温糖, さといも	にんじん, えだまめ, だいこん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	400 kcal 22.3 g 12.5 g 1.9 g	19 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ りんご	鶏肉, ミックスビーンズ, ツナ	米, 油, じゃがいも, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, にんじん, トマト缶詰, <u>にんにく</u> , <u>ブロッコリー</u> , <u>コーン</u> , <u>キャベツ</u> , りんご	392 kcal 13.5 g 8.8 g 1.0 g
5 月	ごはん エビフライ レモン和え きのこのクリームスープ	牛乳, くきわかめ, <u>鶏肉</u>	米, 油, 三温糖, じゃがいも, シチュールウ	<u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u> , にんじん, レモン果汁, ぶなしめじ, 干し椎茸, マッシュルーム, 玉葱	396 kcal 13.5 g 10.9 g 0.7 g	20 火	えびピラフ ごぼうサラダ 豚肉いんげん巻き 野菜スープ	むきえび, 豚肉いんげん巻き, ベーコン	米, 三温糖, マヨネーズ, すりごま, 油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ごぼう, きゅうり, <u>コーン</u> , <u>グリーンピース</u>	371 kcal 11.2 g 10.4 g 1.3 g
6 火	ごはん キーマカレー じゃこサラダ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, <u>ダイスチーズ</u> , ちりめんじゃこ, わかめ	米, 油, カレールウ, 三温糖	玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, <u>グリーンピース</u> , <u>にんにく</u> , きゅうり, <u>キャベツ</u> , <u>コーン</u>	432 kcal 16.7 g 15.2 g 2.3 g	21 水	ごはん 中華五目とうふ 春雨サラダ 大学いも	<u>豆腐</u> , えび, <u>いか</u> , 豚肉, <u>かに風味かまぼこ</u>	米, 油, 三温糖, でんぷん, 春雨, ごま油, さつまいも, 黒ごま	干し椎茸, たけのこ, にんじん, <u>はくさい</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>しょうが</u> , <u>にんにく</u> , きゅうり, きくらげ	404 kcal 14.0 g 8.5 g 1.1 g
7 水	ごはん 八宝菜 ばんさんすう オレンジ	豚肉, <u>いか</u> , うずら卵, ロースハム	米, ごま油, でんぷん, 春雨, 三温糖	<u>チンゲンツァイ</u> , 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, <u>キャベツ</u> , きくらげ, きゅうり, <u>オレンジ</u>	377 kcal 13.0 g 9.9 g 1.3 g	22 木	ごはん 魚のもみじ焼き ビーンズサラダ もずくスープ	めんたい, ミックスビーンズ, ロースハム, もずく, 白ちくわ	米, マヨネーズ, 油, 三温糖	おろし人参, <u>にんじん</u> , <u>ブロッコリー</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u>	369 kcal 16.8 g 11.2 g 1.5 g
8 木	さつまいもごはん さんまの塩焼き 梅かつお和え かきたま汁	さんま, 和え物用かつお節, <u>豆腐</u> , かまぼこ, <u>たまご</u> , かつおぶし	米, さつまいも, でんぷん	<u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , にんじん, 梅びしお, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	401 kcal 18.6 g 9.4 g 1.1 g	26 月	ごはん カレーうどん汁 キャベツとみかんのサラダ 焼きウインナー	豚肉, かつおぶし, ポークウインナー	米, 干しうどん, カレールウ, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, <u>グリーンピース</u> , <u>キャベツ</u> , きゅうり, みかん缶, 干しぶどう	385 kcal 11.8 g 8.7 g 2.0 g
9 金	ごはん 揚げシューマイ もやしのナムル うずら卵と春雨のスープ	シューマイ, <u>かに風味かまぼこ</u> , うずら卵	米, 油, すりごま, ごま油, 三温糖, 春雨	太もやし, <u>こまつな</u> , にんじん, <u>にんにく</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u>	417 kcal 12.7 g 14.0 g 2.3 g	27 火	ごはん チキンビーンズ 海草サラダ プリン	鶏肉, 大豆, ツナ, カットわかめ, 海草ミックス	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, <u>グリーンピース</u> , トマト缶詰, <u>キャベツ</u> , <u>コーン</u>	423 kcal 14.1 g 7.6 g 1.6 g
12 月	ごはん ビーフシチュー 大根サラダ チーズ	牛肉, ツナ, チーズ	米, じゃがいも, 油, シチュールウ, マヨネーズ, 三温糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, <u>グリーンピース</u> , <u>にんにく</u> , トマト缶詰, <u>だいこん</u> , <u>ブロッコリー</u>	536 kcal 18.0 g 22.0 g 1.0 g	28 水	ごはん わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら なめこのみそ汁	わかさぎ, 豚肉, <u>豆腐</u> , 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま	ごぼう, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, さやいんげん, なめこ, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	372 kcal 14.4 g 9.1 g 1.9 g
13 火	ごはん 広島菜とじゃこの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, ごま油, 白ごま, さつまいも, 天ぷら粉, 油	ひろしまな, 太もやし, にんじん, <u>だいこん</u> , ごぼう, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	322 kcal 10.5 g 6.5 g 1.4 g	29 木	焼き鮭ご飯 肉じゃが 柚子香あえ	焼きべにさけ, 牛肉, さつま揚げ	米, 白ごま, じゃがいも, 三温糖, 油	玉葱, <u>にんじん</u> , さやいんげん, 干し椎茸, <u>だいこん</u> , <u>はくさい</u> , きゅうり, <u>ゆず果汁</u> , <u>こんにゃく</u>	371 kcal 9.2 g 10.2 g 1.7 g
14 水	マーボー丼 ほうれん草の中華あえ ゼリー	<u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>赤みそ</u>	米, 三温糖, 油, でんぷん, すりごま, ごま油	玉葱, たけのこ, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>しょうが</u> , <u>にんにく</u> , <u>ほうれんそう</u> , <u>こまつな</u> , 太もやし, <u>はくさい</u> , <u>コーン</u>	377 kcal 12.7 g 9.6 g 1.8 g	30 金	ごはん コロコロおでん 小松菜のごま風味あえ みかん	さつま揚げ, うずら卵, 生揚げ, むすびこんぶ, かつおぶし, 鶏ささ身	米, 三温糖, すりごま, ごま油	<u>だいこん</u> , <u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , 太もやし, <u>みかん</u> , <u>こんにゃく</u>	399 kcal 17.4 g 9.5 g 2.0 g
15 木	ごはん 鱈の幽庵焼き ごまドレサラダ みそにゅうめん	さわら, <u>かに風味かまぼこ</u> , 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, でんぷん, すりごま, 油, そうめん	<u>ゆず果汁</u> , <u>キャベツ</u> , きゅうり, <u>にんじん</u> , 玉葱, ぶなしめじ, <u>青ねぎ</u>	378 kcal 18.2 g 8.8 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。					