

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 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 小松菜の磯香あえ すまし汁	牛乳, 鶏肉, かまぼ こ, もみのり, 豆腐, 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, こま つな, キャベツ, えのきた け, 玉葱, 青ねぎ	819 kcal 36.5 g 23.3 g 4.0 g	16 金	ごはん 牛乳 おやこ煮 白菜のおかかあえ れんこんすり身焼き	牛乳, 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, 青ねぎ, はく さい, こまつな	772 kcal 34.8 g 19.0 g 3.2 g
2 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳, さば, 芽ひじ き, さつま揚げ, 鶏 肉, 豆腐, 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, 青ねぎ, こんに やく	818 kcal 41.6 g 26.2 g 3.3 g	19 月	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳, 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, にんに く, ブロッコリー, コーン, キャベツ, りんご	814 kcal 28.6 g 22.2 g 2.3 g
5 月	ごはん 牛乳 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, 鶏肉	米, 油, 三温糖, じゃ がいも, シチュール ウ	キャベツ, ブロッコリー, 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	822 kcal 28.8 g 24.7 g 1.5 g	20 火	えびピラフ 牛乳 ごぼうサラダ 豚肉いんげん巻き 野菜スープ	牛乳, 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, コーン, グリンピース	788 kcal 27.0 g 26.2 g 2.7 g
6 火	ごはん 牛乳 キーマカレー じゃこサラダ	牛乳, 牛ひき肉, 豚 ひき肉, 大豆, ダイ スチーズ, 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, グリン ピース, にんにく, きゅう り, キャベツ, コーン	897 kcal 34.4 g 31.9 g 4.4 g	21 水	ごはん 牛乳 中華五目とうふ 春雨サラダ 大学いも	牛乳, 豆腐, えび, い か, 豚肉, かに風味 かまぼこ	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, はくさい, 青ねぎ, しょ うが, にんにく, きゅうり, きくらげ	844 kcal 30.6 g 21.5 g 2.3 g
7 水	ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう オレンジ	牛乳, 豚肉, いか短 冊, うずら卵, ロー スハム	米, ごま油, でんぷ ん, 春雨, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, たけ のこ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, きくらげ, きゅう り, オレンジ	795 kcal 28.3 g 23.8 g 2.2 g	22 木	ごはん 牛乳 魚のみみじ焼き ビーンズサラダ もずくスープ	牛乳, 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, にんじん, ブ ロッコリー, 玉葱, 青ねぎ	789 kcal 32.3 g 26.9 g 2.9 g
8 木	さつまいもごはん 牛乳 さんまの塩焼き 梅かつお和え かきたま汁	牛乳, さんま, 和え 物用かつお節, 豆 腐, かまぼこ, たま ご, かつおぶし	米, さつまいも, で んぷん	キャベツ, こまつな, にんじ ん, 梅びしお, 玉葱, 青ねぎ	847 kcal 36.3 g 27.7 g 2.2 g	26 月	ごはん 牛乳 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	牛乳, 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, グリンピー ス, キャベツ, きゅうり, み かん缶, 干しぶどう	839 kcal 28.2 g 23.7 g 3.5 g
9 金	ごはん 牛乳 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	牛乳, シューマイ, かに風味かまぼこ, うずら卵	米, 油, すりごま, ご ま油, 三温糖, 春雨	太もやし, こまつな, にんじ ん, にんにく, 玉葱, 青ねぎ	865 kcal 28.1 g 30.9 g 3.7 g	27 火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 海草サラダ プリン	牛乳, 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, グリンピー ス, トマト缶詰, キャベツ, コーン	842 kcal 30.2 g 19.9 g 2.7 g
12 月	ごはん 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ チーズ	牛乳, 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, グリンピース, にん にく, トマト缶詰, だいこ ん, ブロッコリー	834 kcal 25.3 g 31.1 g 1.3 g	28 水	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳, わかさぎ, 豚 肉, 豆腐, 油揚げ, 米 みそ	米, でんぷん, 油, 三 温糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, 干し椎 茸, さやいんげん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ, こんにやく	817 kcal 32.1 g 23.3 g 3.6 g
13 火	ごはん 牛乳 広島菜とじゃこの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	牛乳, ちりめんじゃ こ, 油揚げ, 豚肉, 豆 腐, 米みそ	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, だいこん, ごぼう, 青 ねぎ, こんにやく	751 kcal 25.5 g 19.8 g 2.7 g	29 木	焼き鮭ご飯 牛乳 肉じゃが 柚子香あえ	牛乳, 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, にんじん, さやいんげ ん, 干し椎茸, だいこん, は くさい, きゅうり, ゆず果 汁, こんにやく	818 kcal 23.2 g 25.6 g 3.9 g
14 水	マーボー丼 牛乳 ほうれん草の中華あえ ゼリー	牛乳, 豆腐, 豚ひき 肉, 赤みそ	米, 三温糖, 油, でん ぷん, すりごま, ご ま油	玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, しょう が, にんにく, ほうれんそ う, こまつな, 太もやし, は くさい, コーン	793 kcal 29.0 g 22.7 g 3.3 g	30 金	ごはん 牛乳 コロコロおでん 小松菜のごま風味あえ みかん	牛乳, 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	だいこん, こまつな, にんじ ん, 太もやし, みかん, こんに やく	804 kcal 34.4 g 22.7 g 3.1 g
15 木	ごはん 牛乳 鱈の幽庵焼き ごまドレサラダ みそにゅうめん	牛乳, さわら, かに 風味かまぼこ, 油揚 げ, 米みそ	米, 三温糖, でんぷ ん, すりごま, 油, そ うめん	ゆず果汁, キャベツ, きゅう り, にんじん, 玉葱, ぶなし めじ, 青ねぎ	786 kcal 34.6 g 21.2 g 3.7 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					