

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	665 kcal 29.6 g 19.7 g 3.0 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	636 kcal 29.7 g 16.3 g 2.6 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 ゃく	653 kcal 32.8 g 21.3 g 2.5 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, キヤ ベツ, りんご	658 kcal 23.8 g 18.5 g 1.7 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	643 kcal 22.8 g 19.7 g 1.0 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, 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	657 kcal 24.1 g 23.1 g 2.2 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, キヤ ベツ, コーン	723 kcal 28.2 g 26.4 g 3.4 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 らげ	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	682 kcal 25.2 g 18.1 g 1.8 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, 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	651 kcal 23.6 g 20.1 g 1.7 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	637 kcal 26.0 g 22.3 g 2.2 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	665 kcal 28.3 g 21.5 g 1.6 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	644 kcal 21.7 g 17.8 g 2.4 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	680 kcal 22.5 g 24.6 g 2.8 g	27 火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 海藻サラダ プリン	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツ ナ, カットわかめ, 海藻ミックス	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	696 kcal 24.9 g 17.6 g 2.3 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	675 kcal 21.1 g 25.7 g 1.1 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, こんにゃく	662 kcal 26.5 g 19.8 g 2.7 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, こんにゃく	638 kcal 21.8 g 17.9 g 2.2 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, こんにゃく	664 kcal 19.7 g 21.5 g 2.3 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	653 kcal 24.0 g 19.7 g 2.6 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 ゃく	663 kcal 28.2 g 19.3 g 2.6 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	631 kcal 27.5 g 17.6 g 2.9 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					