

給食献立表 (3色分け)

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 蛋白質 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 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごまじゃこあえ しそひじき	牛乳, しそひじき, 高野豆腐, 豚肉, <u>たまご</u> , ちりめんじゃこ	米, ジャガイモ, 油, 三温糖, 白ごま	玉葱, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, さやいんげん, <u>だいこん</u> , きゅうり	677 kcal 24.6 g 20.2 g 2.6 g	13日 木	ごはん 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル ふりかけ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , かに風味かまぼこ	米, 油, 三温糖, どんぶ, すりごま, ごま油	しょうが, <u>だいこん</u> , 玉葱, <u>にんじん</u> , たけのこ, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , 太もやし, <u>こまつな</u> , にんにく	600 kcal 23.5 g 17.4 g 2.6 g
4日 火	ごはん 牛乳 ポテトのバター焼き こんぶ和え 石狩汁	牛乳, ベーコン, パルメザンチーズ, 塩昆布, しろさけ, <u>米みそ</u> , こんぶ	米, ジャガイモ, バター, 三温糖	グリンピース, きゅうり, <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , 白ねぎ, <u>こんにゃく</u>	641 kcal 22.7 g 18.6 g 2.3 g	14日 金	ごはん 牛乳 ホキのごま風味 かぶの柚子香あえ 茎わかめのきんぴら	牛乳, ホキ, 豚肉, 茎わかめ, さつま揚げ	米, どんぶ, 油, 三温糖, 白ごま, ごま油	しょうが, かぶ, <u>だいこん</u> , <u>はくさい</u> , <u>にんじん</u> , <u>ゆず果汁</u> , ぎょう, さやいんげん, <u>こんにゃく</u>	636 kcal 23.8 g 17.7 g 2.8 g
5日 水	ごはん 牛乳 八宝菜 ビーフンサラダ 味付けのり	牛乳, 豚肉, いか, えび, ロースハム, 味付けのり	米, 油, かたくり粉, 平ビーフン, ごま油, 三温糖	<u>チンゲンツァイ</u> , 玉葱, <u>はくさい</u> , <u>にんじん</u> , たけのこ, 干し椎茸, きゅうり, ブロッコリー	607 kcal 26.2 g 16.9 g 2.0 g	17日 月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 白菜のおかか和え さといものけんちん汁	牛乳, かつお節, <u>豆腐</u> , 油揚げ	米, 油, 三温糖, さといも	<u>はくさい</u> , <u>こまつな</u> , <u>だいこん</u> , <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u>	655 kcal 22.7 g 22.6 g 2.2 g
6日 木	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ ちぐさあえ 筑前煮	牛乳, ししゃも, 青のり, <u>鶏肉</u> , 生揚げ	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油, 三温糖, さといも	太もやし, <u>ほうれんそう</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , ぎょう, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸, <u>こんにゃく</u>	719 kcal 30.4 g 23.1 g 2.3 g	18日 火	ごはん 牛乳 ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	牛乳, <u>鶏肉</u> , かに風味かまぼこ, ヨーグルト	米, ジャガイモ, マヨネーズ	<u>にんじん</u> , かぶ, 玉葱, <u>グリンピース</u> , <u>だいこん</u> , <u>はくさい</u> , レモン果汁	630 kcal 21.1 g 16.9 g 0.9 g
7日 金	なめし 牛乳 寄せ鍋 れんこんサラダ りんご	牛乳, <u>鶏肉</u> , かわはぎ, <u>豆腐</u> , こんぶ, ツナ	米, マロニー, 油, 三温糖	<u>にんじん</u> , <u>はくさい</u> , <u>だいこん</u> , <u>白ねぎ</u> , しゅんぎく, れんこん, ブロッコリー, きゅうり, りんご	652 kcal 27.6 g 16.4 g 1.5 g	19日 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き わかめの酢の物 五目煮	牛乳, 塩さば, わかめ, <u>鶏肉</u> , <u>大豆</u> , 角切りこんぶ	米, すりごま, 三温糖, ジャガイモ, 油	きゅうり, <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , ぎょう, 干し椎茸, さやいんげん, <u>こんにゃく</u>	698 kcal 31.5 g 23.1 g 1.6 g
10月	ごはん 牛乳 ビーンズカレー ひじきのごまマヨネーズゼリー	牛乳, <u>鶏肉</u> , 大豆, 芽ひじき, ささ身	米, ジャガイモ, 油, カレールウ, すりごま, マヨネーズ, 三温糖, 洋梨ゼリー	玉葱, <u>にんじん</u> , にんにく, しょうが, トマト缶詰, <u>キャベツ</u> , きゅうり	746 kcal 24.0 g 26.5 g 2.2 g	20日 木	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和え 紫芋のごま団子	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, ごま油, マロニー, 油	<u>はくさい</u> , <u>だいこん</u> , えのきたけ, <u>白ねぎ</u> , <u>青ねぎ</u> , にんにく, 太もやし, きゅうり, ホールコーン, <u>にんじん</u>	662 kcal 20.7 g 26.2 g 1.5 g
11日 火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のあえもの さつまいものみそ汁	<u>鶏肉</u> , 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, <u>さつまいも</u>	<u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , <u>はくさい</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u>	638 kcal 26.5 g 19.5 g 2.6 g	21日 金	シーフードピラフ 牛乳 タンドリーチキン コールスロー かぼちゃのスープ デザート	牛乳, むきえび, いか, <u>鶏肉</u> , ヨーグルト, ベーコン	米, オリーブ油, 三温糖, バター, ケーキ	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュルーム, しょうが, にんにく, <u>キャベツ</u> , きゅうり, レモン果汁, かぼちゃ, ミックスベジタブル	777 kcal 31.0 g 26.6 g 2.5 g
12日 水	ごはん 牛乳 安芸高田牛のすき焼き 野菜と竹輪の和えもの みかん	牛肉, 焼き豆腐, わかめ, ちくわ	米, 油, 三温糖	玉葱, <u>はくさい</u> , <u>にんじん</u> , <u>糸こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれんそう</u> , <u>キャベツ</u> , みかん	683 kcal 22.1 g 21.9 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。					