

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, た まご, ちりめんじゃ こ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, 白ごま	玉葱, にんじん, 干し椎 茸, さやいんげん, だい こん, きゅうり	831 kcal 30.0 g 24.0 g 2.9 g	13 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, 赤みそ, か に風味かまぼこ	米, 油, 三温糖, でん ぷん, すりごま, ご ま油	しょうが, だいこん, 玉 葱, にんじん, たけの こ, 干し椎茸, 青ねぎ, 太もやし, こまつな, に んにく	735 kcal 28.2 g 20.2 g 3.2 g
4 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, チーズ, 塩昆布, し ろさけ, 米みそ, こ んぶ	米, じゃがいも, バ ター, 三温糖	グリンピース, きゅう り, キャベツ, にんじ ん, だいこん, 白ねぎ, こんにゃく	792 kcal 27.4 g 21.9 g 3.2 g	14 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, でんぷん, 油, 三 温糖, 白ごま, ごま 油	しょうが, かぶ, だいこ ん, はくさい, にんじ ん, ゆず果汁, ごぼう, さやいんげん, こん にゃく	791 kcal 29.4 g 21.1 g 3.6 g
5 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	チンゲンツァイ, 玉葱, はくさい, にんじん, た けのこ, 干し椎茸, きゅ うり, ブロッコリー	748 kcal 31.6 g 19.8 g 2.5 g	17 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, 豆 腐, 油揚げ	米, 油, 三温糖, さと いも	はくさい, こまつな, だ いこん, にんじん, 干し 椎茸, 青ねぎ	824 kcal 27.8 g 28.3 g 2.8 g
6 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, 鶏肉, 生揚げ	米, 天ぷら粉, 白ご ま, 油, 三温糖, さと いも	太もやし, ほうれんそ う, キャベツ, にんじ ん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, 干し椎 茸, こんにゃく	850 kcal 34.6 g 25.5 g 2.8 g	18 火	ごはん 牛乳 ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, かに風 味かまぼこ, ヨーグ ルト	米, じゃがいも, マ ヨネーズ	にんじん, かぶ, 玉葱, グリンピース, だいこ ん, はくさい, レモン果 汁	765 kcal 24.5 g 19.8 g 1.2 g
7 金	なめし 牛乳 寄せ鍋 れんこんサラダ りんご	牛乳, 鶏肉, かわは ぎ, 豆腐, こんぶ, ツ ナ	米, マロニー, 油, 三 温糖	にんじん, はくさい, だ いこん, 白ねぎ, しゅん ぎく, れんこん, ブロッ コリー, きゅうり, りん ご	808 kcal 33.7 g 19.0 g 1.9 g	19 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, 鶏肉, 大豆, 角切 りこんぶ	米, すりごま, 三温 糖, じゃがいも, 油	きゅうり, キャベツ, に んじん, ごぼう, 干し椎 茸, さやいんげん, こ んにゃく	877 kcal 40.2 g 28.6 g 2.0 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, 鶏肉, 大豆, 芽 ひじき, ささ身	米, じゃがいも, 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, にんじん, にんに く, しょうが, トマト缶 詰, キャベツ, きゅうり	920 kcal 29.1 g 32.3 g 2.8 g	20 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, 米みそ	米, 三温糖, ごま油, マロニー, 油	はくさい, だいこん, え のきたけ, 白ねぎ, 青ね ぎ, にんにく, 太もや し, きゅうり, ホール コーン, にんじん	808 kcal 24.8 g 30.9 g 1.9 g
11 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	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖, さつま いも	こまつな, にんじん, は くさい, 玉葱, 青ねぎ	784 kcal 32.2 g 22.9 g 3.4 g	21 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, 鶏肉, ヨーグル ト, ベーコン	米, オリーブ油, 三 温糖, バター, ケー キ	にんじん, 玉葱, マッ シュルーム, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, かぼちゃ, ミックスベ ジタブル	901 kcal 34.4 g 28.4 g 3.2 g
12 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	生肉, 焼き豆腐, わ かめ, ちくわ	米, 油, 三温糖	玉葱, はくさい, にんじ ん, 糸こんにゃく, 青ね ぎ, ほうれんそう, キャ ベツ, みかん	833 kcal 26.5 g 26.2 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。					