

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 しそひじき 高野豆腐の卵とじ ごまじゃこあえ	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	390 kcal 13.5 g 10.1 g 1.8 g	17月	ごはん いか天ぷら 白菜のおかか和え さといものけんちん汁	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	413 kcal 13.2 g 14.3 g 1.8 g
4火	ごはん ポテトのバター焼き こんぶ和え 石狩汁	ベーコン, パルメザン 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	グリーンピース, きゅうり, キャベツ, にんじん, だい こん, 白ねぎ, こんにゃ く	358 kcal 11.4 g 8.6 g 1.7 g	18火	ごはん ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	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	377 kcal 11.8 g 7.5 g 0.7 g
5水	ごはん 八宝菜 ビーフンサラダ 味付けのり	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	347 kcal 15.7 g 7.7 g 1.6 g	19水	ごはん さばの塩焼き わかめの酢の物 五目煮	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	448 kcal 22.2 g 14.3 g 1.2 g
6木	ごはん ししゃもの香味揚げ ちぐさあえ 筑前煮	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	382 kcal 15.1 g 9.8 g 1.4 g	20木	ごはん キムチチゲ 中華和え 紫芋のごま団子	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	404 kcal 11.2 g 16.3 g 1.1 g
7金	なめし 寄せ鍋 れんこんサラダ りんご	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	409 kcal 17.3 g 7.0 g 1.1 g	21金	シーフードピラフ 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	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	528 kcal 19.6 g 16.2 g 1.9 g
10月	ごはん ビーンズカレー ひじきのごまマヨネー ズゼリー	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	461 kcal 13.0 g 15.3 g 1.6 g	25火	クロワッサン イタリアスパゲティ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン, ヨーグルト	クロワッサン, スパゲ ティ, 油, 三温糖	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, 青ピーマン, ダイ ストマト缶詰, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, フルーツミックス	509 kcal 12.6 g 18.3 g 1.9 g
11火	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のあえもの さつまいものみそ汁	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	373 kcal 15.8 g 9.6 g 2.0 g	26水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま風 味 すまし汁	甘塩鮭, 米みそ, 豆腐, かつおぶし, こんぶ	米, 油, じゃがいも, 三 温糖, ごま油	玉葱, キャベツ, ブロッコ リー, しめじ, にんじん, 青ねぎ	376 kcal 20.1 g 9.8 g 2.8 g
12水	ごはん 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, はくさい, にんじ ん, 青ねぎ, 糸こんにゃ く, ほうれん草, キャベ ツ, みかん	412 kcal 12.0 g 12.0 g 1.6 g	27木	ごはん 焼き豆腐の中華風煮 ばんさんすう 揚げシューマイ	豚肉, 焼き豆腐, うずら 卵, ロースハム, 大焼売	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぶん, 春雨	玉葱, チンゲンツァイ, た けのこ, にんじん, きくら げ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	434 kcal 15.6 g 15.4 g 1.7 g
13木	ごはん マーボー大根 もやしのナムル ふりかけ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤 みそ, かに風味かまぼ こ	米, 油, 三温糖, でんぶ 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	336 kcal 12.6 g 7.6 g 1.9 g	28金	年越しうどん お好み焼き みかん	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, かつおぶし, こんぶ, 豚 肉, えび, いか, たまご, チーズ, 和え物用かつ お節	干しうどん, やまいも 粉, 小麦粉	にんじん, しめじ, はくさ い, こまつな, キャベツ, 青ねぎ, みかん	252 kcal 15.2 g 9.2 g 1.8 g
14金	ごはん ホキのごま風味 かぶの柚子香あえ 茎わかめのきんぴら	ホキ, 豚肉, 茎わかめ, さつま揚げ	米, でんぶん, 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	393 kcal 15.1 g 9.3 g 2.4 g						kcal g g g