

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 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
7月	ごはん 備蓄カレー ブロッコリーのサラダ いよかんゼリー	豚肉, かに風味かまぼこ	米, ジャガイモ, 油, カレールー, 三温糖, 白ごま, いよかんゼリー	玉葱, にんじん, しめじ, にんにく, しょうが, トマト缶詰, ブロッコリー, れんこん, ホールコーン	448 kcal 12.8 g 9.2 g 2.1 g	21月	ごはん 親子煮 柚子香あえ アーモンドチーズ	鶏肉, さつまいも, たまご, いか短冊, アーモンドチーズ	米, ジャガイモ, 油, 三温糖, 白ごま	玉葱, にんじん, しめじ, 干し椎茸, 青ねぎ, だいこん, はくさい, ゆず果汁	430 kcal 17.6 g 10.0 g 1.7 g
8火	ごはん 卵とチーズのオープン焼き ごぼうサラダ マカロニスープ	卵とチーズのオープン焼き, ベーコン	米, 油, マヨネーズ, 三温糖, すりごま, シェルマカロニ, ジャガイモ	ごぼう, きゅうり, ホールコーン, にんじん, 玉葱	412 kcal 9.8 g 15.5 g 1.4 g	22火	ごはん ちくわの二色揚げ 小松菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	白ちくわ, 青のり, かつお節, 豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油, 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	352 kcal 10.8 g 6.2 g 2.0 g
9水	ごはん チャプチェ 春巻き 白菜とえび団子のスープ	豚肉, 春巻き, 海鮮えびボール	米, 春雨, 三温糖, ごま油, 油, でんぷん	にんにく, にんじん, チンゲンツァイ, 太もやし, たけのこ, はくさい, えのきたけ, 青ねぎ	368 kcal 9.0 g 12.1 g 1.1 g	23水	ごはん コロコロおでん おまめのサラダ こうなごの佃煮	さつまいも, うずら卵, 生揚げ, むすびこんぶ, かつおぶし, ツナ, ミックスビーンズ, こうなご佃煮	米, 三温糖, 油	だいこん, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, こんにゃく	362 kcal 16.0 g 9.5 g 1.7 g
10木	散らし寿司 ぶりの照り焼き 紅白なます ぞう煮	ぶり, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 鶏肉, かつおぶし	米, 三温糖, でんぷん, すりごま, 白玉もち	にんじん, れんこん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, しょうが, だいこん, はくさい, 青ねぎ	453 kcal 17.4 g 10.4 g 1.8 g	24木	セルフおむすび 鮭の塩焼き 菜漬けあえ のっぺい汁	焼きのり, 鮭, 豚肉	米, 白ごま, さといも, でんぷん	広島菜漬け, だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, 干し椎茸, 青ねぎ	385 kcal 20.5 g 7.7 g 1.8 g
11金	ごはん 酢豚 もやしのナムル キウイフルーツ	豚肉, うずら卵, かに風味かまぼこ, カットわかめ	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油	しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, 太もやし, こまつな, にんにく, キウイ	467 kcal 15.6 g 16.6 g 1.6 g	25金	ごはん ちゃんぽん麺 揚げシューマイ ごまじゃこあえ	豚肉, かまぼこ, 大焼売, ちりめんじゃこ, カットわかめ	米, 中華めん, ごま油, 油, 白ごま, すりごま, 三温糖	玉葱, にんじん, キャベツ, きくらげ, 青ねぎ, だいこん, きゅうり	443 kcal 13.8 g 14.6 g 1.6 g
15火	ごはん エビフライ ポテトサラダ 野菜スープ	ハム	米, 油, ジャガイモ, マヨネーズ, 三温糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, しめじ, 玉葱, グリンピース	411 kcal 11.9 g 13.3 g 1.4 g	28月	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉, 大豆, ヨーグルト	米, ジャガイモ, 油, 三温糖	玉葱, ブロッコリー, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	374 kcal 14.3 g 5.3 g 1.2 g
16水	ひじきごはん ちゃんこ煮 もやしのごま酢和え みかん	芽ひじき, 鶏肉, 生揚げ, かつおぶし, 米みそ, 白ちくわ	米, すりごま, 白ごま, 三温糖	ごぼう, にんじん, しめじ, はくさい, だいこん, 白ねぎ, こまつな, 太もやし, きゅうり, みかん	407 kcal 14.5 g 7.6 g 2.3 g	29火	ゆかりごはん 煮ごめ いかリングフライ かきたま汁	あずき, 生揚げ, こんぶ, いかリングフライ, 豆腐, 油揚げ, かまぼこ, たまご, かつおぶし	米, さといも, 三温糖, 油, でんぷん	だいこん, にんじん, 玉葱, 青ねぎ, こんにゃく	383 kcal 15.8 g 9.1 g 2.1 g
17木	ごはん 焼きししやも 切干大根の炒め煮 うどん汁	ししやも, さつまいも, 油揚げ, かまぼこ, カットわかめ, かつおぶし	米, 油, 三温糖, 干しうどん	切干し大根, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん, 玉葱, 青ねぎ	321 kcal 12.7 g 5.0 g 1.7 g	30水	ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう オレンジ	豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, 錦糸卵, ハム	米, 三温糖, 油, でんぷん, 春雨, ごま油, 白ごま	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, キャベツ, きくらげ, きゅうり, オレンジ	389 kcal 15.4 g 9.7 g 2.3 g
18金	ごはん かきフライ タルタルソース がじつあえ かす汁	かきフライ, 味付け焼きあなご, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 油, タルタルソース	ほうれんそう, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, だいこん, 青ねぎ	413 kcal 13.2 g 15.1 g 1.3 g	31木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ もずく汁	鮭, かまぼこ, きざみのり, もずく, 豆腐, かつおぶし	米, マヨネーズ, 白ごま, 油, 三温糖	ミックスベジタブル, ブロッコリー, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ	379 kcal 19.6 g 11.9 g 1.6 g