

給食献立表 (3色わけ)

【中学校用】

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 牛乳 備蓄カレー ブロッコリーのサラダ いよかんゼリー	牛乳, 豚肉, かに風味かまぼこ	米, じゃがいも, 油, カレールウ, 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, <u>れんこん</u> , ホールコーン	860 kcal 28.3 g 23.3 g 3.5 g
8火	ごはん 牛乳 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	牛乳, 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, じゃがいも	ごぼう, きゅうり, ホールコーン, <u>にんじん</u> , 玉葱	798 kcal 21.3 g 27.7 g 1.7 g
9水	ごはん 牛乳 チャプチェ 春巻き 白菜とえび団子のスープ	牛乳, 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, <u>にんじん</u> , チンゲンツァイ, 太もやし, たけのこ, はくさい, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	802 kcal 22.5 g 28.7 g 2.5 g
10木	散らし寿司 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます ぞう煮	牛乳, ぶり, ちりめんじゃこ, 油揚げ, <u>鶏肉</u> , かつおぶし	米, 三温糖, でんぷん, すりごま, 白玉もち	<u>にんじん</u> , <u>れんこん</u> , 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, しょうが, だいこん, はくさい, <u>青ねぎ</u>	893 kcal 34.5 g 24.6 g 3.8 g
11金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル キウイフルーツ	牛乳, 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, <u>にんじん</u> , 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	929 kcal 32.3 g 33.7 g 2.9 g
15火	ごはん 牛乳 エビフライ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳, ハム	米, 油, じゃがいも, 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	855 kcal 26.2 g 29.6 g 2.3 g
16水	ひじきごはん 牛乳 ちゃんこ煮 もやしのごま酢和え みかん	牛乳, 芽ひじき, <u>鶏肉</u> , 生揚げ, かつおぶし, <u>米みそ</u> , 白ちくわ	米, すりごま, 白ごま, 三温糖	ごぼう, <u>にんじん</u> , 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	793 kcal 30.3 g 20.6 g 4.1 g
17木	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干大根の炒め煮 うどん汁	牛乳, ししゃも, さつま揚げ, 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, <u>にんじん</u> , さやいんげん, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	733 kcal 29.9 g 16.3 g 3.1 g
18金	ごはん 牛乳 かきフライ タルタルソース がじつあえ かす汁	牛乳, かきフライ, 味付け焼きあなご, <u>豆腐</u> , <u>油揚げ</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, タルタルソース	<u>ほうれんそう</u> , <u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , だいこん, <u>青ねぎ</u>	782 kcal 27.8 g 25.6 g 2.2 g

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
21月	ごはん 牛乳 親子煮 柚子香あえ アーモンドチーズ	牛乳, <u>鶏肉</u> , さつま揚げ, <u>たまご</u> , いか短冊, アーモンドチーズ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, 白ごま	玉葱, <u>にんじん</u> , しめじ, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , だいこん, はくさい, <u>ゆず果汁</u>	816 kcal 36.1 g 24.2 g 2.8 g
22火	ごはん 牛乳 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	牛乳, 白ちくわ, 青のり, 和え物用かつお節, <u>豆腐</u> , 油揚げ, カットわかめ, <u>米みそ</u>	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, さつまいも	こまつな, <u>にんじん</u> , はくさい, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	809 kcal 27.6 g 19.3 g 4.0 g
23水	ごはん 牛乳 コロコロおでん おまめのサラダ こうなごの佃煮	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, 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, <u>にんじん</u> , ブロッコリー, <u>こんにやく</u>	794 kcal 34.2 g 24.0 g 2.9 g
24木	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬けあえ のっぺい汁	牛乳, 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, <u>にんじん</u> , ごぼう, はくさい, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u>	766 kcal 37.6 g 19.3 g 3.2 g
25金	ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 揚げシューマイ ごまじゃこあえ	牛乳, 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, <u>にんじん</u> , キャベツ, きくらげ, <u>青ねぎ</u> , だいこん, きゅうり	823 kcal 27.8 g 25.2 g 2.8 g
28月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, ブロッコリー, <u>にんじん</u> , トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	786 kcal 30.1 g 17.2 g 2.0 g
29火	ゆかりごはん 牛乳 煮ごめ いかリングフライ かきたま汁	牛乳, あずき, 生揚げ, こんぶ, いかリングフライ, <u>豆腐</u> , 油揚げ, かまぼこ, <u>たまご</u> , かつおぶし	米, さといも, 三温糖, 油, でんぷん	だいこん, <u>にんじん</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにやく</u>	807 kcal 33.3 g 22.5 g 3.7 g
30水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう オレンジ	牛乳, <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , 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, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, キャベツ, きくらげ, きゅうり, オレンジ	825 kcal 32.5 g 23.8 g 3.7 g
31木	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ もずく汁	牛乳, 鮭, かまぼこ, きざみのり, もずく, <u>豆腐</u> , 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, <u>にんじん</u> , えのきたけ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	804 kcal 36.9 g 27.4 g 3.1 g

*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。