

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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	春ちらし ミートボール 菜の花あえ はんぺんのすまし汁 桜もち	だしこんぶ, 焼き鮭, 炒りたまご, きざみ のり, ミートボール, はんぺん, カットわ かめ, かつおぶし	米, 三温糖, 桜もち	さやいんげん, 和種なば な, ほうれんそう, にん じん, ホールコーン, え のきたけ, 青ねぎ	373 kca 12. 1 5 g 4. 3 g 2. 5 g	15 金	ごはん 肉豆腐 茎わかめの酢の物	牛肉, 焼き豆腐, 豆 腐, 茎わかめ, かまぼ こ	米, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, 青ねぎ, きゅうり, キャベツ, 糸 こんにゃく	394 kca 13. 1 1 g 13. g 1 g
4 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ ぬた けんちん汁	白ちくわ, 青のり, い か, カットわかめ, 米 みそ, 鶏肉, 豆腐, か つおぶし	米, 天ぷら粉, 油, マ ヨネーズ, 三温糖, さ といも	青ねぎ, にんじん, だい こん, 干し椎茸, 糸こんに ゃく	353 kca 12. 1 4 g 7. 3 g 1. 4 g	18 月	ごはん いわしハンバーグ 菜漬けあえ かきたま汁	いわしハンバーグ, カットわかめ, たま ご, かつおぶし	米, 油, 三温糖, デミ グラスソース, 白ご ま, でんぷん	広島菜漬け, だいこん, にんじん, 玉葱, えのき たけ, 青ねぎ	359 kca 15. 1 9 g 7. 6 g 1. 9 g
5 火	赤飯 鶏肉の照り焼き 紅白なます すまし汁 すだちゼリー	鶏もも肉, 豆腐, だし こんぶ, かつおぶし	赤飯, 三温糖, 白ご ま, てまりふ, すだち ゼリー	だいこん, にんじん, 玉 葱, 青ねぎ	410 kca 18. 1 4 g 10. g 2 g	19 火	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	豆腐, 冷凍豆腐, 豚ひ き肉, 赤みそ, ロース ハム	米, 三温糖, 油, でん ぷん, 緑豆春雨, 白ご ま, ごま油	玉葱, たけのこ, にんじ ん, 干し椎茸, 青ねぎ, お ろししょうが, おろしに んにく, もやし, きゅう り	386 kca 14. 1 9 g 9. 3 g 2. 0 g
6 水	ごはん キムチチゲ 春雨の中華和え	豚肉, かわはぎ, 焼き 豆腐, 米みそ	米, 三温糖, ごま油, 緑豆春雨	はくさい, だいこん, え のきたけ, 青ねぎ, おろ しにんにく, もやし, きゅうり, キャベツ, に んじん	367 kca 14. 1 1 g 11. g 3 g	21 木	ごはん 鶏肉と高野の煮物 小松菜とコーンのあえ物 手づくりふりかけ	鶏肉, 高野豆腐, さつ ま揚げ, ちりめん じゃこ, かつお節, 塩 昆布	米, じゃがいも, 油, 三温糖, 白ごま	にんじん, 干し椎茸, さ やいんげん, キャベツ, こまつな, ホールコー ン, こんにゃく	376 kca 15. 1 8 g 8. 1 g 1. 4 g
7 木	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 米粉めんのみそ汁	鮭, さつま揚げ, 油揚 げ, 米みそ	米, 油, 三温糖, 米粉 めん	切干し大根, にんじん, さやいんげん, 玉葱, ぶ なしめじ, 青ねぎ	375 kca 18. 1 6 g 8. 5 g 2. 2 g	22 金	ごはん あじの甘酢漬け あらめの炒り煮 とうふ汁	あじ, あらめ, さつま 揚げ, 油揚げ, 豆腐, かつおぶし, だしこ んぶ	米, でんぷん, 油, 三 温糖	にんじん, ぶなしめじ, 玉葱, 青ねぎ, こんにゃ く	393 kca 19. 1 0 g 9. 3 g 2. 0 g
8 金	ごはん ポークビーンズ カルちゃんサラダ りんご	豚肉, 大豆, 芽ひじ き, ツナ, ちりめん じゃこ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, すりごま, マ ヨネーズ	玉葱, ブロッコリー, に んじん, トマト缶, こま つな, キャベツ, りんご	381 kca 13. 1 3 g 8. 5 g 1. 2 g	25 月	ごはん 焼きビーフン 青菜とうずら卵のスープ ポイルウインナー お祝いケーキ	豚肉, うずら卵, ポー クウインナー	米, 平ビーフン, 油, いちごのお祝いケー キ	にんじん, キャベツ, き くらげ, 青ねぎ, こまつ な, 干し椎茸, 玉葱	505 kca 14. 1 3 g 18. g 4 g
11 月	ナン キーマカレー キャベツと蜜柑のサラダ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆	ナン, 油, カレール ウ, 三温糖	玉葱, にんじん, トマト 缶, マッシュルーム, グ リンピース, おろしにん にく, キャベツ, きゅう り, みかん缶, 干しぶど ご	429 kca 19. 1 0 g 15. g 9 g	26 火	ごはん 白身魚フライ キャベツの甘酢和え たまごうどん汁	白身魚フライ, 油揚 げ, かまぼこ, たま ご, かつおぶし, だし こんぶ	米, 油, 三温糖, 冷凍 うどん, でんぷん	キャベツ, きゅうり, に んじん, 玉葱, 青ねぎ	398 kca 15. 1 4 g 9. 2 g 1. 7 g
12 火	ごはん 肉じゃがコロッケ わかめとツナのあえもの そうめん汁	カットわかめ, ツナ, だしこんぶ, かつお ぶし	米, 肉じゃがコロッ ケ, 油, 三温糖, そう めん	きゅうり, にんじん, ホールコーン, レモン果 汁, 玉葱, ぶなしめじ, 青 ねぎ	378 kca 11. 1 4 g 8. 5 g 1. 5 g	27 水	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 五色サラダ ミネストローネ	豚ひき肉, 牛ひき肉, 豆腐, たまご, かまぼ こ, きざみのり, ウイ ンナー	米, パン粉, 油, デミ グラスソース, 三温 糖, 白ごま, シェルマ カロニ, じゃがいも	玉葱, ブロッコリー, キャベツ, にんじん, セ ロリー, グリンピース, トマト缶	366 kca 13. 1 5 g 8. 7 g 1. 5 g
13 水	中華丼 もやしのナムル ヨーグルト	豚肉, えび, いか, う ずら卵, かに風味か まぼこ, ヨーグルト	米, 油, 三温糖, でん ぷん, ごま油, すりご ま	にんじん, たけのこ, 玉 葱, チンゲンツァイ, 干 し椎茸, もやし, こまつ な, おろしにんにく	426 kca 18. 1 9 g 8. 0 g 1. 7 g	28 木	ごはん さばの煮付け 大根かりぼり和え なめこのみそ汁	素焼きさば, 豆腐, 油 揚げ, 米みそ	米, 三温糖	おろししょうが, だいこ ん, きゅうり, にんじん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ	392 kca 20. 1 2 g 11. g 3 g
14 木	ごはん いかの天ぷら 五目きんぴら 相性汁	牛乳, いか, ベーコ ン, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖, ごま油, 白ご ま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干し 椎茸, さやいんげん, 玉 葱, 青ねぎ, こんにゃく	362 kca 14. 1 1 g 8. 3 g 1. 5 g	29 金	ハヤシライス ツナサラダ りんご	牛肉, ツナ, カットわ かめ	米, 油, バター, ハヤ シルウ, デミグラス ソース, マヨネーズ, 三温糖	おろしにんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルー ム, グリンピース, キャ ベツ, きゅうり, りんご	432 kca 10. 1 9 g 13. g 9 g