

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 牛乳 ミートボール 菜の花あえ はんぺんのすまし汁 桜もち	牛乳, 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, <u>ほうれんそう</u> , にんじん, ホールコーン, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	752 kcal 26.5 g 14.5 g 3.9 g	13 水	中華丼 牛乳 もやしのナムル ヨーグルト	牛乳, 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, <u>チンゲンツァイ</u> , 干し椎茸, もやし, <u>こまつな</u> , おろしにんにく	785 kcal 36.5 g 20.9 g 2.9 g
4 月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ぬた けんちん汁	牛乳, 白ちくわ, 青のり, いか, カットわかめ, <u>米みそ</u> , <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, マヨネーズ, 三温糖, さといも	<u>青ねぎ</u> , にんじん, だいこん, 干し椎茸, <u>糸こんにゃく</u>	819 kcal 31.5 g 21.0 g 3.3 g	14 木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 五目きんぴら 相性汁	牛乳, いか, ベーコン, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	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, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	782 kcal 29.1 g 21.6 g 2.8 g
5 火	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 紅白なます すまし汁 すだちゼリー	牛乳, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , 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, <u>青ねぎ</u>	813 kcal 35.8 g 23.3 g 2.7 g	15 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめの酢の物	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, <u>豆腐</u> , 茎わかめ, かまぼこ	米, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, キャベツ, <u>糸こんにゃく</u>	826 kcal 28.3 g 28.1 g 4.0 g
6 水	ごはん 牛乳 キムチチゲ 春雨の中華和え	牛乳, 豚肉, かわはぎ, 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, ごま油, 緑豆春雨	はくさい, だいこん, えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , おろしにんにく, もやし, きゅうり, <u>キャベツ</u> , にんじん	771 kcal 29.8 g 24.9 g 2.4 g	18 月	ごはん 牛乳 いわしハンバーグ 菜漬けあえ かきたま汁 お祝いケーキ	牛乳, 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, いちごのお祝いケーキ	広島菜漬け, だいこん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	718 kcal 29.3 g 17.8 g 3.0 g
7 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 米粉めんのみそ汁	牛乳, 鮭, さつま揚げ, 油揚げ, <u>米みそ</u>	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, <u>青ねぎ</u>	791 kcal 36.1 g 20.7 g 3.9 g	19 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳, <u>豆腐</u> , 冷凍豆腐, 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , 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, <u>青ねぎ</u> , おろししょうが, おろしにんにく, もやし, きゅうり	810 kcal 31.3 g 22.9 g 3.5 g
8 金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ カルちゃんサラダ りんご	牛乳, 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, <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u>	898 kcal 32.0 g 27.1 g 2.1 g	21 木	ごはん 牛乳 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	牛乳, 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, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , ホールコーン, <u>こんにゃく</u>	797 kcal 32.7 g 21.1 g 2.7 g
11 月	ナン 牛乳 キーマカレー キャベツと蜜柑のサラダ	牛乳, 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, <u>キャベツ</u> , きゅうり, みかん缶, 干しぶどう	554 kcal 26.8 g 30.1 g 3.8 g	22 金	ごはん 牛乳 あじの甘酢漬け あらめの炒り煮 とうふ汁	牛乳, あじ, あらめ, さつま揚げ, 油揚げ, <u>豆腐</u> , 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, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	803 kcal 34.4 g 21.9 g 3.4 g
12 火	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ わかめとツナのあえもの そうめん汁	牛乳, 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, <u>青ねぎ</u>	799 kcal 25.5 g 21.7 g 2.7 g	25 月	ごはん 牛乳 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	牛乳, 豚肉, うずら卵, ポークウインナー	米, 平ビーフン, 油	にんじん, <u>キャベツ</u> , きくらげ, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , 干し椎茸, 玉葱	874 kcal 29.6 g 33.4 g 2.8 g