

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, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン, えのきたけ, 青ねぎ	617 kcal 22.0 g 12.6 g 2.9 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, 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	646 kcal 30.3 g 17.8 g 2.3 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, 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	656 kcal 25.5 g 18.0 g 2.5 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, 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	634 kcal 23.9 g 18.3 g 2.2 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, 鶏肉, 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	657 kcal 28.9 g 19.7 g 2.1 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, 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	670 kcal 23.6 g 23.3 g 3.4 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, 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	638 kcal 25.5 g 21.8 g 2.0 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, 青ねぎ	714 kcal 27.6 g 20.8 g 2.5 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, 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	633 kcal 28.5 g 17.3 g 2.9 g	19 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳, 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	663 kcal 25.8 g 19.4 g 2.8 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, こまつな, キャベツ, りんご	668 kcal 24.8 g 19.4 g 1.8 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, キャベツ, こまつな, ホールコーン, こんにゃく	648 kcal 26.8 g 18.0 g 2.3 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, キャベツ, きゅうり, みかん缶, 干しぶどう	720 kcal 32.6 g 28.4 g 4.3 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, 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	656 kcal 29.0 g 19.0 g 2.8 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, 青ねぎ	640 kcal 21.1 g 18.4 g 2.1 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, キャベツ, きくらげ, 青ねぎ, こまつな, 干し椎茸, 玉葱	675 kcal 22.6 g 25.0 g 1.8 g