

給食献立表 (6群わけ)

【中学校】

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
8月	カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサ ラダ 青りんごゼリー	鶏肉, ロースハ ム	牛乳	にんじ ん, トマ ト缶詰, こまつな	玉葱, にんに く, しょう が, きゃべ つ, コーン	米, じゃ がいも	油, カ レー ルー, 三 温糖, 青 りんごゼ リー	824 kcal 22.6 g 21.1 g 2.5 g
9火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からしあえビーフン	豆腐, 豚ひ き肉, 赤み そ, ロース ハム	牛乳	にんじん, ブロッコ リー	玉葱, たけの こ, 干し椎茸, 青ねぎ, しょ うが, にんに く, 太もやし, コーン	米, 三温 糖, どんぶ ろ, 平ビー フン	油, ごま油	810 kcal 31.5 g 21.7 g 3.4 g
10水	キャロットピラフ 牛乳 エビフライ 春キャベツのサラダ コンソメスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	マッシュルー ム, キャベツ, きゅうり, 玉 葱	米, 三温 糖, じゃが いも	油, オリー ブ油	822 kcal 25.9 g 27.2 g 3.7 g
11木	ごはん こうなごの佃 煮 肉じゃが つけものあえ	牛肉, さつ ま揚げ	牛乳, こ うなごの 佃煮	にんじん, さやいん げん	玉葱, 干し椎 茸, キャベツ, きゅうり, た くあん, <u>こん にやく</u>	米, じゃが いも, 三温 糖, 緑豆春 雨, 白ごま	油	841 kcal 21.8 g 24.9 g 2.5 g
12金	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き なたねあえ はんぺんのすまし汁	さわら, 米 みそ, 炒り たまご, か つお節, は んぺん	牛乳, カッ トわかめ, だしこん ぶ	<u>こまつな</u> , にんじん	太もやし, え のきたけ, 玉 葱, <u>青ねぎ</u>	米, 三温糖	油, 白ごま	748 kcal 34.4 g 18.6 g 2.7 g
15月	ごはん 牛乳 焼きそば ナムル 揚げシューマイ	豚肉, シューマ イ	牛乳, 青の り, カット わかめ	にんじん, <u>こまつな</u>	玉葱, キャベ ツ, <u>青ねぎ</u> , 太 もやし, にん にく	米, スパゲ ティ, 三温 糖	油, ごま 油, すりご ま	880 kcal 25.7 g 31.5 g 3.3 g
16火	牛乳 わかめごはん 牛乳 カルちゃんサラダ 春野菜の煮物	鶏肉, 生揚 げ, さつま 揚げ	牛乳, ち りめん じゃこ, 角 切りこん ぶ	<u>こまつな</u> , にんじん, さやいん げん	キャベツ, コーン, ふ き, <u>こんにゃ く</u>	米, 三温 糖, じゃが いも	油, 白ご ま, すりご ま, マヨ ネーズ	807 kcal 26.6 g 24.0 g 3.1 g
17水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら もずく汁	さば, 豚 肉, 豆腐, かつおぶ し	牛乳, もず く, だしこ んぶ	にんじん, さやいん げん	ごぼう, 干し 椎茸, 玉葱, <u>青 ねぎ</u> , <u>こん にやく</u>	米, 三温糖	油, 白ごま	840 kcal 40.0 g 26.6 g 3.5 g

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
18木	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ピーナッツあえ パイン	肉団子	牛乳	にんじん, <u>チンゲン ツァイ</u> , <u>こ まつな</u>	しょうが, 玉 葱, たけのこ, 干し椎茸, 太 もやし, キャ ベツ, パイ ナップル	米, 三温 糖, どんぶ ろ	油, ピー ナッツ	773 kcal 27.8 g 17.2 g 2.2 g
19金	山菜ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 柚子香あえ かきたま汁	油揚げ, 鶏 肉, 豆腐, たまご, か つおぶし	牛乳, だし こんぶ	にんじん	山菜, にんに く, しょうが, だいこん, きゅうり, <u>ゆ ず</u> , 玉葱, <u>青 ねぎ</u>	米, どんぶ ろ, 中力 粉, 三温糖	油	883 kcal 36.1 g 32.7 g 2.7 g
22月	なめし 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	鶏肉, 生揚 げ	牛乳, カッ トわかめ, ちりめん じゃこ	にんじん, さやいん げん, <u>こま つな</u>	ごぼう, たけ のこ, 干し椎 茸, キャベ ツ, <u>こんにゃ く</u>	米, さとい も, 三温糖	油, すりご ま, 白ごま	770 kcal 28.1 g 19.7 g 1.9 g
23火	ごはん 牛乳 ハンバーグ コーンポテト かきたまスープ	ハンバー グ, ベーコ ン, <u>たまご</u>	牛乳	にんじん	グリーンピー ス, コーン, し めじ, 玉葱	米, 三温 糖, じゃが いも, どん ぶろ	油, デミグ ラスソー ス, バター	821 kcal 29.3 g 24.0 g 2.9 g
24水	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮 中華和え 甘夏	豚肉, 焼き 豆腐, うず ら卵	牛乳	<u>チンゲン ツァイ</u> , に んじん	玉葱, たけの こ, きくらげ, しょうが, に んにく, 太も やし, きゅう り, コーン, 甘 夏	米, 三温 糖, どんぶ ろ, マロ ニー	油, ごま油	786 kcal 29.2 g 22.7 g 2.0 g
25木	ごはん 牛乳 ソフトかれの竜田揚げ 春キャベツゆかりあえ けんちん汁	ソフトか れい, 鶏 肉, 豆腐, かつおぶ し	牛乳, だし こんぶ	にんじん	キャベツ, ご ぼう, だいこ ん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こん にやく</u>	米	油, 白ごま	759 kcal 31.3 g 20.9 g 2.4 g
26金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉, 大 豆, ツナ	牛乳, カッ トわかめ, 海藻ミッ クス, ヨー グルト	ブロッコ リー, にん じん, トマ ト缶詰	玉葱, キャベ ツ, コーン, きゅうり	米, じゃが いも, 三温 糖	油	836 kcal 32.0 g 19.1 g 2.2 g
30火	ごはん 牛乳 八宝菜 レモン風味のはりはり漬 け 春巻き	豚肉, い か, えび, 春巻き	牛乳, カッ トわかめ	<u>チンゲン ツァイ</u> , に んじん	玉葱, キャベ ツ, たけのこ, 干し椎茸, きゅうり, 切 干し大根, レ モン果汁	米, どんぶ ろ, 三温糖	油	745 kcal 29.2 g 18.6 g 2.5 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。