

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉のもとになる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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 血や肉のもとになる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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月	ゆかりごはん 肉団子のスープ ひじきのごまマヨネーズ ミニゼリー (ピーチ)	肉団子, 芽ひじき, 鶏さ さ身	米, 緑豆春雨, すりごま, マヨネーズ, ミニゼリー (ピーチ)	玉葱, 太もやし, にんじ ん, しめじ, 青ねぎ, キャ ベツ, きゅうり	417 kcal 11.1 g 9.3 g 1.8 g	16火	わかめごはん カルちゃんサラダ 春野菜の煮物	ちりめんじゃこ, 鶏肉, 生揚げ, さつま揚げ, 角 切りこんぶ	米, 白ごま, すりごま, マ ヨネーズ, 三温糖, 油, じゃがいも	こまつな, キャベツ, コーン, にんじん, さや いんげん, ふき, こん にやく	443 kcal 13.2 g 10.7 g 1.9 g
2火	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ツナサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉, ツナ, 油揚げ, カッ トわかめ, 米みそ	米, すりごま, 三温糖, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 冷 ロッコリー, レモン果 汁, 玉葱, 青ねぎ	449 kcal 17.6 g 11.0 g 1.9 g	17水	ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら もずく汁	さば, 豚肉, もずく, 豆 腐, かつおぶし, だしこ んぶ	米, 三温糖, 油, 白ごま	ごぼう, にんじん, 干し 椎茸, さやいんげん, 玉 葱, 青ねぎ, こんにやく	468 kcal 22.6 g 12.9 g 2.0 g
3水	ごはん 中華五目とうふ 春雨の中華和え いちご	豆腐, えび, いか, 豚肉	米, 油, 三温糖, でんぷ ん, 緑豆春雨, ごま油, 白 ごま, すりごま	干し椎茸, たけのこ, に んじん, はくさい, 青ね ぎ, しょうが, にんにく, 太もやし, きゅうり, き くらげ, いちご	408 kcal 16.4 g 6.6 g 1.3 g	18木	ごはん 肉団子の酢豚風 ピーナッツあえ パイン	肉団子	米, 油, 三温糖, でんぷ ん, ピーナッツ	しょうが, 玉葱, たけの こ, にんじん, チンゲン ツァイ, 干し椎茸, 太も やし, こまつな, キャベ ツ, パイナップル	417 kcal 13.7 g 5.8 g 1.2 g
4木	ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜と竹輪の和えもの すまし汁	メルルーサ, 青のり, カットわかめ, 白ちく わ, 豆腐, かつおぶし, だ しこんぶ	米, てんぷら粉, 油, 三温 糖, てまりふ	こまつな, にんじん, キャベツ, 玉葱, 青ねぎ	415 kcal 18.3 g 7.4 g 1.7 g	19金	山菜ごはん 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, だしこ んぶ	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖	山菜, にんじん, にんに く, しょうが, だいこん, きゅうり, ゆず, 玉葱, 青 ねぎ	476 kcal 19.0 g 15.4 g 1.7 g
5金	ごはん 味付けのり 高野豆腐の卵とじ 千草あえ	高野豆腐, 鶏肉, たま ご, 油揚げ, 味付けのり	米, じゃがいも, 油, 三温 糖	玉葱, にんじん, 干し椎 茸, さやいんげん, こま つな, キャベツ	440 kcal 16.6 g 9.6 g 1.2 g	22月	なめし 筑前煮 ごま酢あえ	鶏肉, 生揚げ, カットわ かめ, ちりめんじゃこ	米, さといも, 油, 三温 糖, すりごま, 白ごま	にんじん, ごぼう, たけ のこ, さやいんげん, 干 し椎茸, こまつな, キャ ベツ, こんにやく	367 kcal 12.3 g 6.8 g 1.0 g
8月	カレーライス 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	米, じゃがいも, 油, カレ ールウ, 三温糖, 青りん ごゼリー	にんじん, 玉葱, にんに く, しょうが, トマト缶 詰, こまつな, キャベツ, コーン	430 kcal 9.7 g 8.5 g 1.6 g	23火	ごはん 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, たまご	米, 油, 三温糖, デミグラ スソース, じゃがいも, バター, でんぷん	グリーンピース, コーン, にんじん, しめじ, 玉葱	493 kcal 17.6 g 13.0 g 2.0 g
9火	ごはん 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	米, 三温糖, 油, でんぷ ん, 平ビーフン, ごま油	玉葱, たけのこ, にんじ ん, 干し椎茸, 青ねぎ, しょうが, にんにく, 太 もやし, ブロッコリー, コーン	418 kcal 14.7 g 8.2 g 1.8 g	24水	ごはん 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	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, マロニー	玉葱, チンゲンツァイ, たけのこ, にんじん, 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	409 kcal 13.7 g 9.0 g 1.2 g
10水	キャロットピラフ 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	米, 油, オリーブ油, 三温 糖, じゃがいも	マッシュルーム, キャベ ツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	444 kcal 12.4 g 12.4 g 2.4 g	25木	ごはん 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	ソフトかれのい, 鶏肉, 豆 腐, かつおぶし, だしこ んぶ	米, 油, 白ごま	キャベツ, にんじん, ご ぼう, だいこん, 干し椎 茸, 青ねぎ, こんにやく	411 kcal 17.3 g 8.2 g 1.5 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, こう なご佃煮	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 緑豆春雨, 白ごま	玉葱, にんじん, さやい んげん, 干し椎茸, キャ ベツ, きゅうり, たくあ ん, こんにやく	440 kcal 9.2 g 9.8 g 1.3 g	26金	ごはん ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉, 大豆, ツナ, カット わかめ, 海藻ミックス, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油, 三温 糖	玉葱, ブロッコリー, に んじん, トマト缶詰, キャベツ, コーン, きゅ うり	461 kcal 16.4 g 6.8 g 1.3 g
12金	ごはん 鱈の西京焼き 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, カットわかめ, だし こんぶ	米, 三温糖, 油, 白ごま	太もやし, こまつな, に んじん, えのきたけ, 玉 葱, 青ねぎ	404 kcal 19.0 g 7.4 g 1.5 g	30火	ごはん 八宝菜 レモン風味のはりはり漬け 春巻き	豚肉, いか, えび, カット わかめ, 春巻き	米, 油, でんぷん, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, キャベツ, にんじん, た けのこ, 干し椎茸, きゅ うり, 切干し大根, レモ ン果汁	398 kcal 14.7 g 6.8 g 1.6 g
15月	ごはん 焼きそば ナムル 揚げシューマイ	豚肉, 青のり, カットわ かめ, シューマイ	米, スパゲティ, 油, すり ごま, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, キャベ ツ, 青ねぎ, 太もやし, こ まつな, にんにく	456 kcal 11.0 g 14.7 g 1.8 g						