

給食献立表 (3色わけ)

【小学校】

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
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	牛乳, 鶏肉, ロースハム	米, ジャガイモ, 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, <u>こまつな</u> , キャベツ, コーン	675 kcal 18.9 g 18.1 g 2.0 g
9火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からしあえビーフン	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , ロースハム	米, 三温糖, 油, だんぷん, 平ビーフン, ごま油	玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, 太もやし, ブロッコリー, コーン	658 kcal 25.9 g 18.5 g 2.7 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	牛乳, ベーコン	米, 油, オリーブ油, 三温糖, ジャガイモ	マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	642 kcal 20.5 g 21.5 g 2.8 g
11木	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 肉じゃが つけものあえ	牛乳, 牛肉, さつま揚げ, こうなご佃煮	米, ジャガイモ, 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, <u>こんにゃく</u>	680 kcal 18.5 g 20.9 g 1.9 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	牛乳, さわら, <u>米みそ</u> , 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, <u>こまつな</u> , にんじん, えのきたけ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	601 kcal 27.6 g 15.8 g 2.1 g
15月	ごはん 牛乳 焼きそば ナムル 揚げシューマイ	牛乳, 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, <u>青ねぎ</u> , 太もやし, <u>こまつな</u> , にんにく	681 kcal 20.1 g 24.4 g 2.4 g
16火	わかめごはん 牛乳 カルちゃんサラダ 春野菜の煮物	牛乳, 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, ジャガイモ	<u>こまつな</u> , キャベツ, コーン, にんじん, さやいんげん, ふき, <u>こんにゃく</u>	657 kcal 22.2 g 20.3 g 2.5 g
17水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら もずく汁	牛乳, さば, 豚肉, もずく, <u>豆腐</u> , 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, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	668 kcal 31.3 g 21.5 g 2.5 g

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
18木	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ピーナッツあえ パイン	牛乳, 肉団子	米, 油, 三温糖, だんぷん, ピーナッツ	しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, <u>チンゲンツァイ</u> , 干し椎茸, 太もやし, <u>こまつな</u> , キャベツ, パイナップル	634 kcal 23.1 g 14.9 g 1.9 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	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, <u>豆腐</u> , <u>たまご</u> , かつおぶし, だしこんぶ	米, だんぷん, 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, <u>ゆず</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u>	710 kcal 29.3 g 27.0 g 2.1 g
22月	なめし 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	牛乳, 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, <u>こまつな</u> , キャベツ, <u>こんにゃく</u>	627 kcal 23.1 g 16.8 g 1.6 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	牛乳, ハンバーグ, ベーコン, <u>たまご</u>	米, 油, 三温糖, デミグラスソース, ジャガイモ, バター, だんぷん	グリーンピース, コーン, にんじん, しめじ, 玉葱	693 kcal 26.1 g 21.7 g 2.5 g
24水	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮 中華和え 甘夏	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, うずら卵	米, 油, 三温糖, ごま油, だんぷん, マロニー	玉葱, <u>チンゲンツァイ</u> , 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	639 kcal 23.9 g 19.1 g 1.7 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	牛乳, ソフトかれい, 鶏肉, <u>豆腐</u> , 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, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u>	631 kcal 27.6 g 18.1 g 2.0 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	牛乳, 豚肉, 大豆, ツナ, カットわかめ, 海藻ミックス, ヨーグルト	米, ジャガイモ, 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	686 kcal 26.8 g 16.6 g 1.7 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	牛乳, 豚肉, いか, えび, カットわかめ, 春巻き	米, 油, だんぷん, 三温糖	<u>チンゲンツァイ</u> , 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	618 kcal 24.2 g 17.2 g 2.0 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。