

給食献立表 (6群わけ)

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	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				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				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	
1水	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	鶏肉, ツナ, ミックスド ビーンズ	牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱, マッ シュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり	米, じゃがい も, 三温糖	油	808 kcal 28.8 g 23.4 g 2.0 g	20月	ごはん 牛乳 いかリングフライ 野菜スープ チーズ納豆	いかリング フライ, ベー コン, 納豆, 和え物用か つお節	牛乳, ちり めんじゃ こ, 青の り, チーズ	にんじん	玉葱, キャベ ツ, グリン ピース	米, じゃがい も, 三温糖	油	845 kcal 32.1 g 25.6 g 2.5 g
2木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのあえ物 なめこのみそ汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ, 米み そ	牛乳, 角切 りこんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, 太 もやし, こま つな, ホール コーン, なめ こ, 玉葱	米, 三温糖	白ごま	810 kcal 33.7 g 24.9 g 3.5 g	21火	ごはん 味付けのり 牛乳 がんもと野菜の煮物 五色あえ	鶏肉, がん も, かまぼこ	牛乳, 味付 けのり	にんじん, さやいんげ ん	たけのこ, こ んにやく, ア スパラガス, キャベツ, ホールコー ン	米, じゃがい も, 三温糖	白ごま, 油	831 kcal 31.2 g 24.0 g 2.4 g
7火	たけのこごはん 牛乳 小いわし天ぷら キャベツの甘酢和え すまし汁 かしわもち	油揚げ, 豆 腐, かつおぶ し	牛乳, 小い わし天ぷ ら, カット わかめ, だ しこんぶ	にんじん, ブロッコ リー, 青ね ぎ	たけのこ, 干 し椎茸, キャ ベツ, 玉葱	米, 三温糖, てまりふ	油	885 kcal 32.1 g 24.6 g 3.6 g	22水	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 梅肉あえ にらたま汁	さば, 米み そ, たまご, かつおぶし	牛乳	にんじん, こまつな, にら	太もやし, 梅 びしお, 玉 葱, しめじ	米, でんぷん	すりごま	791 kcal 38.6 g 21.5 g 3.7 g
8水	ごはん 牛乳 柳川風煮 キャベツのごまドレあえ	豚肉, たまご	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こ まつな	糸こんにゃ く, 玉葱, 干 し椎茸, ごぼう, キャベツ, だ いこん, ホー ルコーン	米, 三温糖, でんぷん	油	780 kcal 28.1 g 21.8 g 1.7 g	23木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ たこサラダ	豚肉, 大豆, たこ	牛乳	にんじん, ブロッコ リー, トマ ト缶詰	玉葱, きゅう り, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖	油	793 kcal 32.9 g 18.9 g 2.3 g
9木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 もずくのみそ汁	鮭, さつま揚 げ, 豆腐, 米 みそ	牛乳, もず く	にんじん, 青ねぎ	干し椎茸, 切 干し大根, 玉 葱, えのきた け	米, 三温糖	油	774 kcal 36.6 g 20.2 g 3.9 g	24金	中華おこわ 牛乳 バンサンスー ワントンスープ パイン	焼き豚, ロー スハム, ワン タン	牛乳	にんじん, こまつな	たけのこ, 干 し椎茸, 太も やし, きくら げ, きゅうり, 玉葱, パイン	米, もちご め, 春雨, 三 温糖	ごま油, 白 ごま	729 kcal 24.7 g 17.6 g 4.6 g
10金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華あえ	豆腐, 豚ひき 肉, 赤みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, 青ねぎ, ブ ロッコリー	玉葱, たけの こ, 干し椎茸, しょうが, に んにく, 太も やし, ホール コーン	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま 油, すりご ま	800 kcal 32.8 g 23.1 g 3.5 g	27月	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 じゃがいものそばろ煮 酢の物	豚ひき肉, 生 揚げ, ツナ, 和え物用か つお節	牛乳, カッ トわかめ, ちりめん じゃこ, 塩 昆布	にんじん, さやいんげ ん	こんにやく, 玉葱, きゅう り, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖	油, 白ごま	802 kcal 30.9 g 19.7 g 2.8 g
13月	ごはん 牛乳 豚ヒレかつ レモン和え 豆乳スープ	豚ヒレかつ, ウインナー, 白みそ, 豆乳	牛乳	にんじん, ブロッコ リー, 青ね ぎ	キャベツ, きゅうり, レ モン果汁, 玉 葱, ホール コーン	米, 三温糖, じゃがいも	油	759 kcal 26.2 g 16.6 g 2.2 g	28火	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 三角春巻き	豚肉, えび, うずら卵, 三 角春巻き	牛乳	にんじん, チンゲンサ イ, 青ねぎ	にんにく, た けのこ, 太も やし, 玉葱, きくらげ, しょうが	米, 三温糖, 春雨	ごま油, 油	858 kcal 27.9 g 29.2 g 2.8 g
14火	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と高野の煮物 小松菜のごまあえ	鶏肉, さつま 揚げ, 高野豆 腐, かつおぶ し, かまぼこ	牛乳	にんじん, さやいんげ ん, こまつ な	ごぼう, 干し 椎茸, 板こんに やく, さや いんげん, こ まつな, 太も やし	米, 三温糖	油, すりご ま, 白ごま	764 kcal 32.5 g 22.1 g 3.5 g	29水	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き もやしのごま酢和え そうめん汁	卵と根菜の オープン焼 き, 油揚げ, かまぼこ, か つおぶし	牛乳, カッ トわかめ, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ	太もやし, きゅうり, 玉 葱, しめじ	米, 油, 三温 糖, そうめん	油, すりご ま, 白ごま	751 kcal 23.2 g 20.0 g 2.6 g
15水	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き ツナサラダ 肉団子のスープ	ウインナー, ツナ, 肉団子 チーズ	牛乳, 粉 チーズ, チーズ	にんじん, チンゲンサ イ	ミックスベ ジダブル, キャベツ, きゅうり, 玉 葱, しめじ	米, じゃがい も, 三温糖	油	836 kcal 33.3 g 22.4 g 2.8 g	30木	カレーライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳, ヨー グルト	にんじん, トマト缶詰	玉葱, にんに く, しょう が, 甘夏みか ん缶, キャベ ツ, きゅうり	米, じゃがい も, 三温糖	油, カレー ルウ	836 kcal 23.5 g 21.5 g 2.6 g
16木	ごはん 牛乳 おやこ煮 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳, 鶏肉, たまご, かま ぼこ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	玉葱, 干し椎 茸, きゅう り, 太もや し, オレンジ	米, 三温糖, じゃがいも, でんぷん, 春 雨	油	829 kcal 31.4 g 20.7 g 2.8 g	31金	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢漬け キャベツのかおり和え とうふ汁	メルルーサ, 豆腐, 油揚 げ, かつおぶ し	牛乳, カッ トわかめ, だしこんぶ	にんじん, パプリカ, こまつな, 青ねぎ	キャベツ, え のきたけ	米, でんぷ ん, 三温糖	油	777 kcal 33.4 g 19.9 g 3.5 g
17金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ゆでアスパラ 若竹汁	いわし, 豆 腐, かまぼ こ, かつおぶ し	牛乳, カッ トわかめ, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ	アスパラガ ス, たけのこ	米, でんぷ ん, 三温糖	油	784 kcal 29.2 g 23.6 g 2.7 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。								