

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	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 水	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ, ミックスドビーンズ	米, 油, じゃがいも, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, にんじん, トマト缶詰, にんにく, <u>キャベツ</u> , きゅうり	655 kcal 23.8 g 19.6 g 1.6 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	牛乳, いかリングフライ, ベーコン, 納豆, チーズ, ちりめんじゃこ, 和え物用かつお節, 青のり	米, 油, じゃがいも, 三温糖	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>キャベツ</u> , グリンピース	673 kcal 25.5 g 21.2 g 1.7 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	牛乳, 豚肉, 角切りこんにぶ, <u>豆腐</u> , 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, 白ごま, 三温糖	しょうが, 太もやし, <u>こまつな</u> , ホールコーン, <u>にんじん</u> , なめこ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	642 kcal 26.5 g 19.9 g 2.7 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	牛乳, 鶏肉, がんも, かまぼこ, 味付けのり	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, 油	<u>にんじん</u> , たけのこ, <u>こんにゃく</u> , さやいんげん, <u>アスパラガス</u> , <u>キャベツ</u> , ホールコーン	673 kcal 26.0 g 20.1 g 1.9 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	牛乳, 油揚げ, 小いわし天ぷら, <u>豆腐</u> , カットわかめ, かつおぶし, だしこんにぶ	米, 油, 三温糖, てまり	たけのこ, 干し椎茸, <u>にんじん</u> , <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	737 kcal 26.5 g 20.9 g 2.8 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	牛乳, さば, <u>米みそ</u> , <u>たまご</u> , かつおぶし	米, すりごま, だんご	太もやし, <u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , 梅びしお, 玉葱, しめじ, にら	634 kcal 30.5 g 18.0 g 2.8 g
8 水	ごはん 牛乳 柳川風煮 キャベツのごまドレあえ	牛乳, 豚肉, <u>たまご</u>	米, 油, 三温糖, だんご	糸こんにゃく, 玉葱, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, ぎょうちん, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , だいこん, <u>こまつな</u> , ホールコーン	634 kcal 23.4 g 18.6 g 1.4 g	23 木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ たこサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, だんご	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, ブロッコリー, <u>にんじん</u> , トマト缶詰, きゅうり, <u>キャベツ</u>	646 kcal 26.9 g 16.3 g 1.8 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	牛乳, 鮭, さつま揚げ, もずく, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, 三温糖	<u>にんじん</u> , 干し椎茸, 切り干し大根, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	624 kcal 28.8 g 16.9 g 3.0 g	24 金	中華おこわ 牛乳 バンサンスープ ワンタンスープ パイン	牛乳, 焼き豚, ロースハム, ワンタン	米, もちごめ, ごま油, 春雨, 白ごま, 三温糖	たけのこ, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, 太もやし, きくらげ, きゅうり, 玉葱, <u>こまつな</u> , パイン	601 kcal 20.6 g 15.1 g 3.6 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	牛乳, <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	米, 三温糖, 油, だんご	玉葱, たけのこ, <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>にんにく</u> , ブロッコリー, 太もやし, ホールコーン	650 kcal 26.9 g 19.6 g 2.8 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	牛乳, 豚ひき肉, 生揚げ, カットわかめ, ツナ, ちりめんじゃこ, 和え物用かつお節, 塩昆布	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 白ごま	<u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , 玉葱, さやいんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u>	649 kcal 25.6 g 16.7 g 2.3 g
13 月	ごはん 牛乳 豚ヒレかつ レモン和え 豆乳スープ	牛乳, 豚ヒレかつ, ウィンナー, 白みそ, 豆乳	米, 油, 三温糖, じゃがいも	<u>キャベツ</u> , ブロッコリー, きゅうり, <u>にんじん</u> , レモン果汁, 玉葱, ホールコーン, <u>青ねぎ</u>	645 kcal 23.5 g 15.9 g 1.7 g	28 火	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 三角春巻き	牛乳, 豚肉, えび, うずら卵, 三角春巻き	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	<u>にんにく</u> , たけのこ, <u>にんじん</u> , 太もやし, チンゲンサイ, 玉葱, きくらげ, <u>青ねぎ</u> , しょうが	703 kcal 23.2 g 24.5 g 2.4 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	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, かつおぶし, かまぼこ	米, 油, 三温糖, すりごま, 白ごま	ぎょうちん, 干し椎茸, <u>板こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , さやいんげん, <u>こまつな</u> , 太もやし	623 kcal 26.7 g 18.8 g 2.9 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	牛乳, 卵と根菜のオープン焼き, カットわかめ, 油揚げ, かまぼこ, だしこんにぶ, かつおぶし	米, 油, すりごま, 白ごま, 三温糖, そうめん	太もやし, きゅうり, <u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u>	635 kcal 20.3 g 18.9 g 2.2 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	牛乳, ウィンナー, 粉チーズ, チーズ, ツナ, 肉団子	米, じゃがいも, 油, 三温糖	ミックスベジタブル, <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , きゅうり, 玉葱, しめじ, <u>チンゲンサイ</u>	677 kcal 27.6 g 18.9 g 2.3 g	30 木	カレーライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油, カレールウ, 三温糖	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>にんにく</u> , しょうが, トマト缶詰, 甘夏みかん缶, <u>キャベツ</u> , きゅうり	685 kcal 20.3 g 18.5 g 2.2 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, <u>たまご</u> , かまぼこ	米, 油, 三温糖, じゃがいも, だんご, 春雨	<u>にんじん</u> , 玉葱, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, 太もやし, オレンジ	677 kcal 26.1 g 17.7 g 2.2 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	牛乳, メルルーサ, <u>豆腐</u> , 油揚げ, カットわかめ, だしこんにぶ, かつおぶし	米, だんご, 油, 三温糖	パプリカ (赤), <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	622 kcal 26.7 g 16.8 g 2.6 g
17 金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ゆでアスパラ 若竹汁	牛乳, いわし, <u>豆腐</u> , カットわかめ, かまぼこ, だしこんにぶ, かつおぶし	米, だんご, 油, 三温糖	アスパラガス, たけのこ, <u>青ねぎ</u>	653 kcal 25.8 g 21.2 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。					