

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 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	鶏肉, ツナ, ミックス 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, キャベツ, きゅうり	364 kcal 13.3 g 9.5 g 1.0 g	20 月	ごはん 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, チー ズ, ちりめんじゃこ, か つお節, 青のり	米, 油, じゃがいも, 三 温糖	にんじん, 玉葱, キャベ ツ, グリンピース	391 kcal 15.4 g 10.8 g 1.2 g
2 木	ごはん 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, 角切りこんぶ, 豆 腐, 油揚げ, 米みそ	米, 白ごま, 三温糖	しょうが, 太もやし, こ まつな, ホールコーン, にんじん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ	371 kcal 16.2 g 10.9 g 2.1 g	21 火	ごはん がんもと野菜の煮物 五色あえ 味付けのり	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	にんじん, たけのこ, こ んにやく, さやいんげ ん, アスパラガス, キャ ベツ, ホールコーン	372 kcal 14.2 g 9.5 g 1.4 g
7 火	たけのこごはん 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, 小いわし天ぷ ら, 豆腐, カットわか め, かつおぶし, だしこ んぶ	米, 油, 三温糖, てまり ふ	たけのこ, 干し椎茸, に んじん, キャベツ, ブ ロッコリー, 玉葱, 青ね ぎ	452 kcal 15.6 g 9.8 g 2.1 g	22 水	ごはん 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	米, すりごま, でんぷん	太もやし, こまつな, に んじん, 梅びしお, 玉葱, しめじ, にら	365 kcal 19.9 g 9.1 g 2.2 g
8 水	ごはん 柳川風煮 キャベツのごまドレあえ	豚肉, たまご	米, 油, 三温糖, でんぷ ん	糸こんにゃく, 玉葱, に んじん, 干し椎茸, ごぼ う, 青ねぎ, キャベツ, だ いこん, こまつな, ホー ルコーン	335 kcal 11.4 g 8.0 g 0.9 g	23 木	ごはん ポークビーンズ たこサラダ	豚肉, 大豆, だこ	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, きゅうり, キャベツ	352 kcal 14.6 g 6.4 g 1.3 g
9 木	ごはん 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, もず く, 豆腐, 米みそ	米, 油, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, 切 干し大根, 玉葱, えのき たけ, 青ねぎ	353 kcal 18.7 g 8.4 g 2.4 g	24 金	中華おこわ バンサンスー ワンタンスープ パイン	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, にんじん, 干 し椎茸, 太もやし, きく らげ, きゅうり, 玉葱, こ まつな, パイン	354 kcal 10.9 g 5.9 g 2.7 g
10 金	ごはん 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	米, 三温糖, 油, でんぷ ん, すりごま, 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, ブ ロッコリー, 太もやし, ホールコーン	348 kcal 14.4 g 8.9 g 2.0 g	27 月	ごはん じゃがいものそばろ煮 酢の物 手づくりふりかけ	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	こんにゃく, にんじん, 玉葱, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	360 kcal 14.2 g 7.2 g 1.5 g
13 月	ごはん 豚ヒレかつ レモン和え 豆乳スープ	豚ヒレカツ, ウイン ナー, 白みそ, 豆乳	米, 油, 三温糖, じゃが いも	キャベツ, ブロッコ リー, きゅうり, にんじ ん, レモン果汁, 玉葱, ホールコーン, 青ねぎ	373 kcal 13.8 g 7.6 g 1.3 g	28 火	ごはん チャプチェ 中華スープ 三角春巻き	豚肉, むきえび, うずら 卵, 三角春巻き	米, ごま油, 三温糖, 春 雨, 油	にんにく, たけのこ, に んじん, 太もやし, チン ゲンツサイ, 玉葱, きく らげ, 青ねぎ, しょうが	410 kcal 12.4 g 13.6 g 1.6 g
14 火	ゆかりごはん 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	米, 油, 三温糖, すりご ま, 白ごま	ごぼう, 干し椎茸, 板こ んにやく, にんじん, さ やいんげん, こまつな, 太もやし	377 kcal 16.1 g 9.0 g 2.1 g	29 水	ごはん 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, カットわかめ, 油揚 げ, かまぼこ, だしこん 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, に んじん, 玉葱, しめじ, 青 ねぎ	368 kcal 10.3 g 10.4 g 1.6 g
15 水	ごはん 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, 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, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, しめじ, チンゲンサイ	386 kcal 16.1 g 9.1 g 1.6 g	30 木	カレーライス みかんサラダ ヨーグルト	鶏肉, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油, カ レールウ, 三温糖	玉葱, にんじん, にんに く, しょうが, トマト缶 詰, 甘夏みかん缶, キャ ベツ, きゅうり	405 kcal 10.8 g 8.7 g 1.6 g
16 木	ごはん おやこ煮 春雨の酢の物 オレンジ	鶏肉, たまご, かまぼこ	米, 油, 三温糖, じゃが いも, でんぷん, 春雨	にんじん, 玉葱, 干し椎 茸, 青ねぎ, きゅうり, 太 もやし, オレンジ	385 kcal 14.5 g 8.0 g 1.5 g	31 金	ごはん 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, カットわかめ, だし こんぶ, かつおぶし	米, でんぷん, 油, 三温 糖	パプリカ (赤), キャベ ツ, こまつな, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ	360 kcal 17.1 g 8.3 g 2.1 g
17 金	ごはん いわしの蒲焼き ゆでアスパラ 若竹汁	まいわし, 豆腐, カット わかめ, かまぼこ, だし こんぶ, かつおぶし	米, でんぷん, 油, 三温 糖	アスパラガス, たけの こ, 青ねぎ	378 kcal 16.1 g 11.5 g 1.8 g						