平成２５年　６月

給　食　献　立　表　（３色わけ）

【小学校】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	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
3 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳, 大豆, 肉団子, ツナ	米, じゃがいも, 三温糖, 油, マカロニ, マヨネーズ, （米粉パン）	玉葱, にんじん, グリンピース, トマト缶詰, にんにく, コーン, キャベツ, きゅうり	660 kcal 23.0 g 18.2 g 1.4 g
4 火	ごはん　牛乳 ししゃものから揚げ かみかみあえ みそ汁	牛乳, ししゃも, さきいか, わかめ, 豆腐, 米みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま	切干し大根, にんじん, きゅうり, ぶなしめじ, こまつな, 玉葱	616 kcal 24.9 g 17.1 g 2.1 g
5 水	ごはん　牛乳 豆腐の中華風煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵	米, 三温糖, ごま油, でんぷん, 白ごま	玉葱, チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, きくらげ, しょうが, にんにく, ブロッコリー, コーン, キャベツ, オレンジ	640 kcal 25.1 g 18.1 g 1.7 g
6 木	ごはん　牛乳 魚のマヨネーズ焼き コールスロー コンソメスープ	牛乳, あきさけ, ベーコン	米, マヨネーズ, オリーブ油, 三温糖, じゃがいも	ミックスベジタブル, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	651 kcal 26.0 g 22.1 g 1.6 g
7 金	なめし　牛乳 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物	牛乳, 豚肉, がんも	米, じゃがいも, 三温糖, 春雨, 白ごま, すりごま	にんじん, こんにゃく, 干し椎茸, たけのこ, さやいんげん, きゅうり, 太もやし, きくらげ	637 kcal 23.4 g 16.1 g 1.6 g
10 月	ごはん　牛乳 白身魚のフライ 添え野菜 卵スープ	牛乳, 白身魚フライ, たまご	米, 油, タルタルソース, でんぷん	キャベツ, コーン, にんじん, ブロッコリー, 玉葱, ぶなしめじ, 青ねぎ	672 kcal 23.4 g 23.1 g 2.0 g
11 火	ごはん　野菜ふりかけ 牛乳 豚じゃが 甘酢あえ	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, ちりめんじゃこ, わかめ	米, じゃがいも, 三温糖, 油	玉葱, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ	653 kcal 20.2 g 17.4 g 2.1 g
12 水	ごはん　牛乳 さばの塩焼き アスパラのごまあえ なめこのみそ汁	牛乳, さば, 豆腐, 米みそ	米, 三温糖, すりごま, 白ごま	アスパラガス, パプリカ, にんじん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ	649 kcal 31.1 g 20.7 g 2.6 g
13 木	牛丼　牛乳 梅かつお和え メロン	牛乳, 牛肉, 和え物用かつお節	米, おつゆ麩, 三温糖	玉葱, 糸こんにゃく, にんじん, ぶなしめじ, 青ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, 梅びしお, メロン	647 kcal 20.9 g 19.9 g 1.2 g
14 金	ごはん　牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい きゅうりの中華あえ	牛乳, 豚肉, 青のり, しゅうまい	米, スパゲティ, 油, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ねぎ, きゅうり, 太もやし, きくらげ	648 kcal 19.8 g 21.1 g 1.9 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	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
17 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 ハッシュドビーフ みかんサラダ プロセスチーズ	牛乳, 牛肉, チーズ	米, ハヤシルウ, 油, 三温糖, （米粉パン）	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト缶詰, 甘夏みかん缶, キャベツ, きゅうり	687 kcal 23.1 g 22.5 g 2.4 g
18 火	ごはん　牛乳 厚揚げの味噌煮 キャベツのごま和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤みそ, ツナ	米, 三温糖, ごま油, でんぷん, すりごま, 白ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 青ねぎ, キャベツ, こまつな	672 kcal 28.5 g 21.0 g 2.2 g
19 水	ごはん　牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ ポトフ	牛乳, 鶏肉, ウインナー	米, 油, 三温糖, じゃがいも	マーマレード, アスパラガス, にんじん, コーン, キャベツ, 玉葱, ブロッコリー	684 kcal 27.0 g 20.4 g 1.6 g
20 木	ごはん　牛乳 酢豚 もやしのナムル	牛乳, 豚肉, かに風味かまぼこ, わかめ	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンサイ, 太もやし, こまつな, にんにく	699 kcal 23.8 g 23.7 g 1.8 g
21 金	ごはん　牛乳 鰆の梅焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳, さわら, 豚肉, 豆腐, わかめ, かつおぶし, こんぶ	米, 油, 三温糖, 白ごま	梅びしお, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ	636 kcal 30.0 g 16.6 g 2.1 g
24 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 かぼちゃコロッケ シーフードサラダ マカロニスープ	牛乳, いか, えび, ベーコン	米, かぼちゃコロッケ, 油, オリーブ油, 三温糖, マカロニ, （米粉パン）	ブロッコリー, にんじん, レモン果汁, 玉葱, キャベツ	649 kcal 22.9 g 19.4 g 1.8 g
25 火	ごはん　味付けのり 牛乳 新じゃがいものうま煮 野菜のおかかあえ	牛乳, 味付けのり, 鶏肉, さつま揚げ, 和え物用かつお節	米, じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, こんにゃく, さやいんげん, こまつな, キャベツ, 太もやし	573 kcal 20.6 g 12.0 g 1.5 g
26 水	ごはん　牛乳 中華丼 中華和え さくらんぼ	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵	米, でんぷん, ごま油, マロニー, 三温糖	にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンサイ, 干し椎茸, しょうが, にんにく, 太もやし, きゅうり, コーン, さくらんぼ	636 kcal 26.9 g 16.4 g 2.1 g
27 木	ごはん　牛乳 魚のゆかり揚げ あらめの炒り煮 米粉めんのすまし汁	牛乳, メルルーサ, あらめ, さつま揚げ, 油揚げ, こんぶ, かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 米粉めん	こんにゃく, にんじん, さやいんげん, 玉葱, ぶなしめじ, 青ねぎ	640 kcal 26.1 g 16.5 g 1.9 g
28 金	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳, 鶏肉, 大豆	米, じゃがいも, 三温糖, すりごま	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, ブロッコリー, ごぼう, きゅうり, コーン	679 kcal 22.1 g 20.1 g 1.6 g

＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。