

# 給食献立表 (3色わけ)

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
1月	ごはん 牛乳 いかフリッター 海草サラダ 豚肉と野菜のスープ煮	牛乳, いかフリッター, ツナ, カットわかめ, 海草ミックス, 豚肉	米, 油, 三温糖	コーン, きゅうり, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>キャベツ</u> , トマト缶, <u>こまつな</u>	693 kcal 26.6 g 22.4 g 1.6 g
2火	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 からしあえビーフン	牛乳, <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , ロースハム	米, 三温糖, だんご, 平ビーフン, ごま油	なす, <u>玉葱</u> , 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, <u>ブロッコリー</u>	635 kcal 24.8 g 16.6 g 2.7 g
3水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳, 鮭, さつま揚げ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, ごま油	にんじん, <u>こんにゃく</u> , さやいんげん, しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>玉葱</u>	628 kcal 30.0 g 16.9 g 2.7 g
4木	親子どんぶり 牛乳 野菜と竹輪のごま酢あえ キウイフルーツ	牛乳, <u>鶏肉</u> , たまご, かつおぶし, カットわかめ, ちくわ	米, だんご, 三温糖, すりごま, 白ごま	<u>玉葱</u> , にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u> , キウイ	638 kcal 26.2 g 16.9 g 1.9 g
5金	梅ごはん 牛乳 あじの夏野菜あんかけ オクラ入りそうめん汁 七夕ゼリー	牛乳, あじ, かまぼこ, かつおぶし, だしこんぶ	米, だんご, 油, 三温糖, そうめん, 七夕ゼリー	<u>玉葱</u> , <u>ピーマン</u> , パプリカ, にんじん, しめじ, オクラ	657 kcal 27.0 g 15.6 g 3.8 g
8月	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 焼きししゃも レモン和え	牛乳, 牛肉, ししゃも	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油	<u>玉葱</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u> , にんじん, レモン果汁	649 kcal 26.5 g 16.2 g 1.7 g
9火	ごはん 牛乳 鶏肉といんげんのトマト煮 フレンチサラダ	牛乳, <u>鶏肉</u> , 白いんげん豆, プロセスチーズ	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油	<u>玉葱</u> , にんじん, グリンピース, トマト缶, <u>キャベツ</u> , <u>きゅうり</u> , レモン果汁	648 kcal 24.0 g 17.2 g 1.6 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
10水	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイン	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, かつおぶし, <u>豆腐</u> , もずく	米, 三温糖	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>ピーマン</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , 冷凍パイン	646 kcal 26.5 g 19.3 g 1.7 g
11木	ごはん 牛乳 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳, メルルーサ, チーズ, かにかま, ベーコン	米, マヨネーズ, 油, 三温糖, <u>じゃがいも</u>	クリームコーン, コーン, <u>ブロッコリー</u> , にんじん, <u>玉葱</u> , <u>こまつな</u>	640 kcal 25.7 g 20.3 g 2.0 g
12金	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げぎょうざ 中華スープ	牛乳, 豚肉, ぎょうざ	米, 油, 春雨	にんじん, <u>玉葱</u> , 太もやし, <u>キャベツ</u> , にら, しめじ, <u>青ねぎ</u> , 白菜キムチ	621 kcal 24.0 g 16.6 g 1.6 g
16火	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆サラダ	牛乳, <u>鶏肉</u> , カットわかめ	米, 油, カレールウ, 三温糖	なす, かぼちゃ, <u>玉葱</u> , トマト缶, にんじん, にんにく, 枝まめ, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , レモン果汁	647 kcal 20.9 g 18.8 g 2.1 g
17水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳, あおのり, ちくわ, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, 天ぷら粉, 白ごま, 板こんにゃく	<u>キャベツ</u> , にんじん, ごぼう, しょうが, <u>青ねぎ</u>	643 kcal 23.8 g 17.0 g 2.7 g
18木	ごはん 牛乳 中華五目とうふ パンサンスー	牛乳, <u>豆腐</u> , えび, いか, 豚肉, ロースハム, 錦糸卵	米, 油, 三温糖, だんご, 春雨, ごま油	干し椎茸, たけのこ, にんじん, <u>チンゲンサイ</u> , しょうが, にんにく, 太もやし, きくらげ, <u>きゅうり</u>	628 kcal 27.8 g 16.4 g 2.1 g
19金	あなごめし 牛乳 かきたま汁 ごまじゃこあえ 冷凍みかん	牛乳, あなご, きざみのり, だしこんぶ, かつおぶし, <u>豆腐</u> , たまご, ちりめんじゃこ, カットわかめ	米, だんご, 白ごま, すりごま, 三温糖	<u>玉葱</u> , にんじん, <u>青ねぎ</u> , 太もやし, <u>きゅうり</u> , 冷凍みかん	592 kcal 26.5 g 16.3 g 1.8 g

\*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。