

# 給食献立表 (3色わけ)

| 日   | 献立名                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 日   | 献立名                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|---|---|---------------------------------|--|---------------------------------------|-----|---|--|--------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1月  | ごはん<br>いかフリッター<br>海草サラダ<br>豚肉と野菜のスープ煮     | いかフリッター, ツナ,<br>カットわかめ, 海草ミッ<br>クス, 豚肉  | 米, 油, 三温糖                       | コーン, きゅうり, にんじ<br>ん, 玉葱, キャベツ, トマ<br>ト缶, こまつな                      | 405 kcal<br>15.9 g<br>11.9 g<br>1.3 g | 17水 | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ゆかりあえ<br>豚汁            | あおりのり, ちくわ, 豚肉,<br>豆腐, 米みそ                                     | 米, 油, 天ぷら粉, 白ごま,<br>板こんにゃく     | キャベツ, にんじん, ごぼ<br>う, しょうが, 青ねぎ  | 349 kcal<br>12.6 g<br>7.3 g<br>2.0 g  |
| 2火  | ごはん<br>なす入りマーボー豆腐<br>からしあえビーフン            | 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ,<br>ロースハム                 | 米, 三温糖, でんぷん, 平<br>ビーフン, ごま油    | なす, 玉葱, たけのこ, に<br>んじん, 干し椎茸, 青ね<br>ぎ, しょうが, にんにく,<br>太もやし, ブロッコリー | 337 kcal<br>13.0 g<br>6.6 g<br>1.9 g  | 18木 | ごはん<br>中華五目とうふ<br>パンサンサー                  | 豆腐, 豆腐, えび, いか, 豚<br>肉, ロースハム, 錦糸卵                             | 米, 油, 三温糖, でんぷん,<br>春雨, ごま油    | 干し椎茸, たけのこ, にん<br>じん, チンゲンサイ, しょ<br>うが, にんにく, 太もや<br>し, きくらげ, きゅうり                  | 336 kcal<br>15.8 g<br>6.7 g<br>1.5 g  |
| 3水  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>みそ汁         | 鮭, さつま揚げ, 豆腐, 米<br>みそ                   | 米, 油, じゃがいも, 三温<br>糖, ごま油       | にんじん, こんにゃく, さ<br>やいんげん, しめじ, 青ね<br>ぎ, 玉葱                          | 366 kcal<br>20.2 g<br>8.5 g<br>2.2 g  | 19金 | あなごめし<br>かきたま汁<br>ごまじゃこあえ<br>冷凍みかん        | あなご, きざみのり, だし<br>こんぶ, かつおぶし, 豆<br>腐, たまご, ちりめんじゃ<br>こ, カットわかめ | 米, でんぷん, 白ごま, す<br>りごま, 三温糖    | 玉葱, にんじん, 青ねぎ,<br>太もやし, きゅうり, 冷凍<br>みかん   | 316 kcal<br>14.7 g<br>6.7 g<br>1.3 g  |
| 4木  | 親子どんぶり<br>野菜と竹輪のごま酢あ<br>え<br>キウイフルーツ      | 鶏肉, たまご, かつおぶ<br>し, カットわかめ, ちくわ         | 米, でんぷん, 三温糖, す<br>りごま, 白ごま     | 玉葱, にんじん, 干し椎<br>茸, 青ねぎ, こまつな,<br>キャベツ, キウイ                        | 350 kcal<br>14.6 g<br>7.2 g<br>1.3 g  | 22月 | ごはん<br>冬瓜の中華煮<br>小いわし天ぷら<br>ブロッコリーの中華あえ   | 鶏肉, えび, 小いわし天ぷ<br>ら  | 米, でんぷん, 油, 三温糖,<br>すりごま, ごま油  | とうがん, ごぼう, にんじ<br>ん, こんにゃく, さやいん<br>げん, ブロッコリー, コー<br>ン                             | 379 kcal<br>14.5 g<br>10.4 g<br>1.3 g |
| 5金  | 梅ごはん<br>あじの夏野菜あんかけ<br>オクラ入りそうめん汁<br>七タゼリー | あじ, かまぼこ, かつおぶ<br>し, だしこんぶ              | 米, でんぷん, 油, 三温糖,<br>そうめん, 七タゼリー | 玉葱, ピーマン, パプリ<br>カ, にんじん, しめじ, オ<br>クラ                             | 376 kcal<br>17.6 g<br>6.3 g<br>2.8 g  | 23火 | ごはん<br>焼きナスのそぼろあん<br>ツナサラダ<br>とうふ汁        | 豚ひき肉, 米みそ, ツナ,<br>豆腐, 油揚げ, かつおぶ<br>し, だしこんぶ                    | 米, 油, 三温糖, でんぷん                | なす, 玉葱, キャベツ, に<br>んじん, きゅうり, レモン<br>果汁, えのきたけ, 青ねぎ                                 | 360 kcal<br>13.9 g<br>9.3 g<br>1.5 g  |
| 8月  | ごはん<br>呉の肉じゃが160<br>焼きししゃも<br>レモン和え       | 牛肉, ししゃも                                | 米, じゃがいも, 三温糖,<br>油             | 玉葱, こんにゃく, キャベ<br>ツ, ブロッコリー, にんじ<br>ん, レモン果汁                       | 360 kcal<br>14.5 g<br>6.7 g<br>1.2 g  | 24水 | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>茎わかめの酢の物<br>ミニトマト      | 高野豆腐, 鶏肉, たまご,<br>茎わかめ, かまぼこ                                   | 米, じゃがいも, でんぷ<br>ん, 三温糖        | 玉葱, にんじん, 干し椎<br>茸, さやいんげん, きゅう<br>り, キャベツ, ミニトマト                                   | 344 kcal<br>13.5 g<br>6.3 g<br>1.5 g  |
| 9火  | ごはん<br>鶏肉とインゲンの<br>トマト煮<br>フレンチサラダ        | 鶏肉, 白インゲン豆, プロ<br>セスチーズ                 | 米, じゃがいも, 三温糖,<br>油             | 玉葱, にんじん, グリン<br>ピース, トマト缶, キャベ<br>ツ, きゅうり, レモン果汁                  | 367 kcal<br>13.5 g<br>8.0 g<br>1.0 g  | 25木 | ごはん<br>鮭のムニエル<br>コーンポテト<br>野菜スープ          | 鮭, ベーコン  | 米, 薄力粉, 油, バター,<br>じゃがいも       | パセリ, コーン, にんじ<br>ん, 玉葱, キャベツ, グリ<br>ンピース  | 380 kcal<br>16.9 g<br>10.6 g<br>0.6 g |
| 10水 | 和風タコライス<br>もずく汁<br>冷凍パイ                   | 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベー<br>コン, かつおぶし, 豆腐,<br>もずく | 米, 三温糖                          | にんじん, 玉葱, ピーマ<br>ン, えのきたけ処理済, 青<br>ねぎ, 冷凍カットパイ                     | 368 kcal<br>15.3 g<br>9.7 g<br>1.1 g  | 26金 | ごはん<br>青椒肉絲<br>春巻き<br>わかめスープ              | 豚肉, 春巻き, カットわか<br>め, 豆腐  | 米, 三温糖, でんぷん, ご<br>ま油, 油       | にんじん, ピーマン, たけ<br>のこ, 干し椎茸, さやいん<br>げん, しょうが, 玉葱, し<br>めじ, 青ねぎ                      | 326 kcal<br>13.4 g<br>8.0 g<br>1.3 g  |
| 11木 | ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ  | メルルーサ, チーズ, かに<br>かまぼこ, ベーコン            | 米, マヨネーズ, 油, 三温<br>糖, じゃがいも     | クリームコーン, コーン,<br>ブロッコリー, にんじん,<br>玉葱, こまつな                         | 358 kcal<br>15.9 g<br>10.1 g<br>1.3 g | 29月 | ごはん<br>さばの煮付け<br>きゅうりの酢の物<br>みそ汁          | さば, ちりめんじゃこ, 油<br>揚げ, 豆腐, 米みそ                                  | 米, 三温糖                         | しょうが, きゅうり, キャ<br>ベツ, にんじん, ぶなしめ<br>じ, 青ねぎ, 玉葱                                      | 407 kcal<br>23.1 g<br>11.7 g<br>2.1 g |
| 12金 | ごはん<br>豚キムチ<br>揚げぎょうざ<br>春雨スープ            | 豚肉, ぎょうざ                                | 米, 油, 春雨                        | にんじん, 玉葱, 太もや<br>し, キャベツ, なら, しめ<br>じ, 青ねぎ                         | 360 kcal<br>13.9 g<br>8.0 g<br>1.1 g  | 30火 | クロワッサン<br>イタリアスパゲティ<br>おまめのサラダ<br>フルーツポンチ | ベーコン, ツナ, ミックス<br>ビーンズ, 大豆                                     | クロワッサン, スパゲ<br>ティ, 油, 三温糖, 上白糖 | にんじん, 玉葱, マッシュ<br>ルーム, ピーマン, トマト<br>缶, きゅうり, ブロッコ<br>リー, みかん缶, パイン<br>缶, もも缶, レモン果汁 | 504 kcal<br>13.1 g<br>19.4 g<br>1.5 g |
| 16火 | 夏野菜のカレー<br>枝豆サラダ                          | 鶏肉, カットわかめ                              | 米, 油, カレールウ, 三温<br>糖            | なす, かぼちゃ, 玉葱, ト<br>マト缶, にんじん, にんに<br>く, 枝まめ, きゅうり,<br>キャベツ, レモン果汁  | 357 kcal<br>10.1 g<br>8.7 g<br>1.4 g  | 31水 | ごはん<br>鶏肉のごま照り焼き<br>小松菜とコーンの和え物<br>すまし汁   | 鶏肉, 豆腐, カットわか<br>め, かつおぶし, だしこん<br>ぶ                           | 米, すりごま, 三温糖, 白<br>ごま          | こまつな, 太もやし, コー<br>ン, えのきたけ, 玉葱, に<br>んじん, 青ねぎ                                       | 360 kcal<br>17.0 g<br>10.2 g<br>1.6 g |