

給食献立表 (6群わけ)

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
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	いかフリッター, ツナ, 豚肉	牛乳, カットわかめ, 海草ミックス	にんじん, トマト缶, こまつな	コーン, きゅうり, 玉葱, キヤベツ	米, 三温糖	油	856 kcal 32.3 g 26.9 g 2.4 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	豚ひき肉, ロースハム, 豆腐, 赤みそ	牛乳	にんじん, ブロッコリー, 青ねぎ	なす, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, にんにく, 太もやし	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン	ごま油	783 kcal 30.1 g 19.1 g 3.4 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	鮭, さつまいも, 揚げ豆腐, 米みそ	牛乳	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	こんにゃく, しめじ, 玉葱	米, じゃがいも, 三温糖	油, ごま油	782 kcal 37.9 g 20.1 g 3.5 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	鶏肉, たまご, かつおぶし, ちくわ	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 干し椎茸, キヤベツ, キウイ	米, でんぷん, 三温糖	すりごま, 白ごま	778 kcal 31.6 g 19.8 g 2.3 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	あじ, かまぼこ, かつおぶし	牛乳, だしこんぶ	にんじん, オクラ, ピーマン, パプリカ	玉葱, しめじ	米, でんぷん, 三温糖, そうめん, 七夕ゼリー	油	808 kcal 32.2 g 17.8 g 4.7 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	牛肉	牛乳, ししゃも	にんじん, ブロッコリー	玉葱, こんにゃく, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	781 kcal 29.7 g 17.6 g 2.0 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	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳, プロセスチーズ	にんじん, トマト缶	玉葱, グリンピース, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油,	797 kcal 28.8 g 20.2 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
10水	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイン	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, かつおぶし, 豆腐	牛乳, もずく	にんじん, ピーマン, 青ねぎ	玉葱, えのきたけ, 冷凍パイン	米, 三温糖		791 kcal 32.0 g 22.8 g 2.2 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	メルルーサ, かにかま, ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん, ブロッコリー, こまつな	クリームコーン, コーン, 玉葱	米, 三温糖, じゃがいも	油, マヨネーズ	792 kcal 32.2 g 24.2 g 2.4 g
12金	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げぎょうざ 中華スープ	豚肉, ぎょうざ	牛乳	にんじん, にら, 青ねぎ	玉葱, 太もやし, キヤベツ, しめじ	米, 春雨	油	749 kcal 28.7 g 18.2 g 2.0 g
16火	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳, カットわかめ	にんじん, かぼちゃ, トマト缶	なす, 玉葱, にんにく, 枝まめ, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, 三温糖	油, カレールウ	800 kcal 24.8 g 22.3 g 2.5 g
17水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 豚汁	ちくわ, 豚肉, 豆腐, 米みそ	牛乳, あおのり	にんじん, 青ねぎ	キャベツ, にんじん, ごぼう, しょうが, 板こんにゃく	米, 天ぷら粉	油, 白ごま	807 kcal 29.6 g 20.2 g 3.6 g
18木	ごはん 牛乳 中華五目とうふ パンサンスー	豆腐, えび, いか, 豚肉, ロースハム, 錦糸卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	干し椎茸, たけのこ, しょうが, にんにく, 太もやし, きくらげ, きゅうり	米, 三温糖, でんぷん, 春雨	油, ごま油	769 kcal 34.2 g 18.9 g 2.6 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	あなご, かつおぶし, 豆腐, たまご	牛乳, きざみのり, だしこんぶ, カットわかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	玉葱, 太もやし, きゅうり, 冷凍みかん	米, でんぷん, 三温糖	油, 白ごま, すりごま	715 kcal 32.0 g 19.0 g 2.4 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。