

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	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				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				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火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 米粉めんのすまし汁	白ちくわ, かつお節, 油揚げ,だし かつお	牛乳,あお のり,だし こんぶ	こまつな,にん じん,青ねぎ	太もやし,玉 葱,しめじ	米,天ぷら 粉,砂糖,米 粉めん	油	792 kcal 27.6 g 17.4 g 3.1 g	17木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 団子汁	鮭,さつま 揚げ,鶏肉, 油揚げ,だ しかつお	牛乳,茎わ かめ,だし こんぶ	にんじん,さや いんげん,青 ねぎ	ごぼう,こん にやく,だい こん	米,砂糖,白 玉もち	ごま油	840 kcal 38.7 g 22.2 g 4.2 g
2水	ごはん 牛乳 おやこ煮 じゃこ和え オレンジ	鶏肉,さつ ま揚げ,た まご	牛乳,カッ トわかめ, ちりめん じゃこ	にんじん,青 ねぎ	玉葱,干し椎 茸,きゅうり, キャベツ,オレ ンジ	米,砂糖, じゃがい も,でんぷ ん	白ごま	799 kcal 32.2 g 19.0 g 2.7 g	18金	ごはん 牛乳 トンチキレモン 旬野菜のみそ汁 みかんゼリー	豚肉,鶏肉, 米みそ	牛乳	にんじん,青 ねぎ,かぼち ゃ	レモン果汁,玉 葱,干し椎茸, にんにく,しょ うが,しめじ, なす	米,上新粉, 砂糖,みか んゼリー	油	851 kcal 30.3 g 22.0 g 2.4 g
3木	中華丼 牛乳 ブロッコリーの中華和え 三角春巻き	豚肉,えび, いか,うず ら卵,三角 春巻き	牛乳	にんじん,チ ンゲンサイ, ブロッコリー	にんにく,しょ うが,たけの こ,玉葱,干し 椎茸,太もや し,コーン	米,砂糖,で んぷん	ごま油,す りごま,油	835 kcal 34.9 g 24.2 g 2.9 g	21月	ごはん 牛乳 白菜と葱のクリームスープ コールスロー ポイルウインナー	鶏肉,ウイ ンナー	牛乳	にんじん	玉葱,はくさ い,白ねぎ, キャベツ,きゅ うり	米,砂糖	シチュー ミックス, オリーブ油	762 kcal 25.4 g 24.9 g 1.3 g
4金	ごはん 牛乳 あじの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	あじ,さつ ま揚げ,油 揚げ,豆腐, 米みそ	牛乳	にんじん,青 ねぎ	干し椎茸,切干 し大根,玉葱	米,砂糖,さ つまいも	油	782 kcal 38.0 g 16.4 g 3.2 g	22火	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 からし和えビーフン 揚げぎょうざ	豚肉,豆腐, うずら卵, かにかま, ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ, にんじん,ブ ロッコリー	玉葱,たけの こ,きくらげ, しょうが,にん にく,太もや し,コーン	米,砂糖,で んぷん,平 ビーフン	ごま油,油	835 kcal 30.1 g 24.6 g 2.7 g
7月	ごはん 牛乳 手づくりふりかけ がんと野菜の煮物 梅かつお和え	かつお節, 鶏肉,がん も	牛乳,ちり めんじゃ こ,塩昆布	にんじん,さや いんげん	たけのこ,こん にやく,キャ ベツ,きゅうり, だいこん,梅び しお	米,砂糖, じゃがいも	白ごま	808 kcal 31.8 g 20.3 g 3.0 g	23水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き はりはり漬け すまし汁	鶏肉,豆腐, だしかつお	牛乳,カッ トわかめ, だしこんぶ	にんじん,青 ねぎ	切干し大根, きゅうり,レモ ン果汁,玉葱, しめじ	米,砂糖,て まりふ	すりごま	813 kcal 35.8 g 23.5 g 3.0 g
8火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き カラフルソテー なめこのみそ汁	豚肉,油揚 げ,米みそ, 豆腐	牛乳	ピーマン,パ プリカ(赤),パ プリカ(黄), にんじん,青 ねぎ	しょうが,キャ ベツ,玉葱,な めこ	米	油	803 kcal 34.8 g 24.5 g 3.1 g	24木	ごはん 味付けのり 牛乳 柳川風煮 野菜と竹輪の和え物	豚肉,たま ご,白ちく わ	牛乳,味付 けのり	にんじん,青 ねぎ,こまつ な	糸こんにやく, 玉葱,干し椎 茸,ごぼう, キャベツ	米,砂糖,で んぷん	油	754 kcal 29.8 g 17.4 g 2.6 g
9水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え りんご	牛肉,焼き 豆腐	牛乳,カッ トわかめ	にんじん	玉葱,はくさ い,白ねぎ,糸 こんにやく,太 もやし,きゅう り,りんご	米,砂糖	油,すりご ま,白ごま	829 kcal 22.5 g 26.9 g 2.0 g	25金	ごはん 牛乳 わにの甘酢づけ ブロッコリーのごま和え 豚汁	わに,豚肉, 豆腐,米み そ	牛乳	ブロッコリー, にんじん,青 ねぎ	コーン,こん にやく,だい こん,ごぼう, しょうが	米,でんぷ ん,砂糖	油,すりご ま	830 kcal 39.6 g 20.7 g 3.9 g
10木	ごはん 牛乳 チキンピーンズ ブロッコリーのサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉,大豆	牛乳	にんじん,ト マト缶詰,ブ ロッコリー	玉葱,コーン, キャベツ,グ リンピース	米,じゃが いも,砂糖	油,白ごま	836 kcal 27.9 g 19.6 g 2.5 g	28月	ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ フレンチサラダ コンソメスープ	鮭チーズフ ライ,ベー コン	牛乳	にんじん	キャベツ,きゅ うり,レモン果 汁,玉葱	米,砂糖, じゃがいも	油	807 kcal 27.9 g 25.0 g 1.9 g
11金	ごはん 牛乳 魚の香味揚げ キャベツのゆかり和え けんちん汁	ホキ,豚肉, 豆腐,だし かつお	牛乳,あお のり,だし こんぶ	にんじん,こ まつな,青 ねぎ	キャベツ,こん にやく,だい こん,ごぼう,干 し椎茸	米,天ぷら 粉	白ごま,油	786 kcal 36.1 g 20.1 g 2.3 g	29火	ごはん 牛乳 韓国風煮 バンサンスー ヨーグルト	豚肉,生揚 げ,うずら 卵	牛乳,ヨー グルト	にんじん,さや いんげん	にんにく,ご ぼう,だいこん, 干し椎茸,太 もやし,きゅう り,きくらげ	米,砂糖,春 雨	ごま油,白 ごま	865 kcal 33.9 g 25.4 g 1.9 g
15火	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 酢の物 焼きししやも	豚肉,生揚 げ,うずら 卵,赤みそ	牛乳,ちり めんじゃ こ,ししや も	にんじん,青 ねぎ	玉葱,こんに やく,だい こん	米,砂糖,で んぷん	ごま油,す りごま,油	845 kcal 37.4 g 26.1 g 3.0 g	30水	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 わかめスープ パイナップル	ミートボ ール,豆腐	牛乳,カッ トわかめ	にんじん,ピー マン,青 ねぎ	たけのこ,玉 葱,しめじ,パ イナップル	米,砂糖,で んぷん	油	855 kcal 27.6 g 28.4 g 2.7 g
16水	カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	牛肉,ツナ	牛乳,カッ トわかめ, チーズ	にんじん,ト マト缶詰,ブ ロッコリー	にんにく,しょ うが,玉葱, キャベツ,レモ ン果汁	米,じゃが いも,砂糖	カレール ウ,油	822 kcal 27.1 g 23.8 g 3.2 g	31木	ごはん 牛乳 さばのみそだれ ごまきやべつ はっすん	さば,米 みそ,鶏肉	牛乳,角切 りこんぶ	にんじん	しょうが,キャ ベツ,太もや し,こんに やく,だい こん,ご ぼう,干し椎 茸	米,砂糖,で んぷん,さ といも	黒ごま	836 kcal 36.2 g 21.9 g 2.9 g

\*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。