

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	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 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	牛乳, あおのり, 白ちくわ, かつお節, 油揚げ, だしこんぶ, だしかつお	米, 油, 天ぷら粉, 砂糖, 米粉めん	こまつな, にんじん, 太もやし, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	632 kcal 22.3 g 15.1 g 2.2 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	牛乳, 鮭, 茎わかめ, さつま揚げ, 鶏肉, 油揚げ, だしかつお, だしこんぶ	米, 砂糖, ごま油, 白玉もち	にんじん, ごぼう, <u>こんにゃく</u> , さやいんげん, だいこん, <u>青ねぎ</u>	671 kcal 30.5 g 18.5 g 3.1 g
2 水	ごはん 牛乳 おやこ煮 じゃこ和え オレンジ	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, <u>たまご</u> , カットわかめ, ちりめんじゃこ	米, 砂糖, じゃがいも, でんぷん, 白ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, キャベツ, オレンジ	654 kcal 26.6 g 16.4 g 2.1 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	牛乳, 豚肉, <u>鶏肉</u> , <u>米みそ</u>	米, 上新粉, 油, 砂糖, みかんゼリー	レモン果汁, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , にんにく, しょうが, しめじ, なす, かぼちゃ	696 kcal 25.0 g 18.7 g 2.0 g
3 木	中華丼 牛乳 ブロッコリーの中華和え 三角春巻き	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 三角春巻き	米, 砂糖, でんぷん, ごま油, すりごま, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンサイ, 干し椎茸, <u>ブロッコリー</u> , 太もやし, コーン	692 kcal 28.6 g 21.4 g 2.4 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	牛乳, <u>鶏肉</u> , ウインナー	米, シチューミックス, オリーブ油, 砂糖	玉葱, にんじん, はくさい, <u>白ねぎ</u> , キャベツ, きゅうり	607 kcal 20.5 g 19.8 g 0.9 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	牛乳, あじ, さつま揚げ, 油揚げ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 油, 砂糖, さつまいも	にんじん, 干し椎茸, 切り干し大根, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	631 kcal 30.1 g 14.3 g 2.5 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	牛乳, 豚肉, <u>豆腐</u> , うずら卵, かにかま, ぎょうざ	米, 砂糖, ごま油, でんぷん, 平ビーフン, 油	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, 太もやし, <u>ブロッコリー</u> , コーン	653 kcal 24.0 g 20.0 g 2.1 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	牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布, <u>鶏肉</u> , がんと	米, 白ごま, 砂糖, じゃがいも	にんじん, たけのこ, <u>こんにゃく</u> , さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 梅びしお	654 kcal 26.4 g 17.4 g 2.3 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	牛乳, <u>鶏肉</u> , カットわかめ, <u>豆腐</u> , だしかつお, だしこんぶ	米, すりごま, 砂糖, てまりふ	切り干し大根, きゅうり, にんじん, レモン果汁, 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u>	659 kcal 29.0 g 19.8 g 2.2 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	牛乳, 豚肉, 油揚げ, <u>米みそ</u> , <u>豆腐</u>	米, 油	しょうが, キャベツ, ピーマン, パプリカ(赤), パプリカ(黄), にんじん, 玉葱, なめこ, <u>青ねぎ</u>	634 kcal 27.2 g 19.6 g 2.5 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	牛乳, 豚肉, <u>たまご</u> , 白ちくわ, 味付けのり	米, 油, 砂糖, でんぷん	<u>糸こんにゃく</u> , 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , キャベツ	615 kcal 24.7 g 15.1 g 2.1 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	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, カットわかめ	米, 油, 砂糖, すりごま, 白ごま	玉葱, はくさい, にんじん, <u>白ねぎ</u> , <u>糸こんにゃく</u> , 太もやし, きゅうり, りんご	669 kcal 19.0 g 22.3 g 1.6 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	牛乳, わに, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, でんぷん, 油, 砂糖, すりごま	コーン, <u>ブロッコリー</u> , にんじん, <u>こんにゃく</u> , だいこん, ごぼう, しょうが, <u>青ねぎ</u>	665 kcal 31.4 g 17.6 g 2.9 g
10 木	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリーのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳, <u>鶏肉</u> , 大豆	米, じゃがいも, 砂糖, 油, 白ごま	にんじん, 玉葱, トマト 缶詰, グリンピース, コーン, <u>ブロッコリー</u> , キャベツ	688 kcal 23.2 g 16.9 g 2.1 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	牛乳, 鮭チーズフライ, ベーコン	米, 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン果汁, 玉葱	644 kcal 22.5 g 20.4 g 1.4 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	牛乳, ホキ, あおのり, 豚肉, <u>豆腐</u> , だしこんぶ, だしかつお	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油	キャベツ, にんじん, <u>こまつな</u> , <u>こんにゃく</u> , だいこん, ごぼう, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u>	631 kcal 28.8 g 17.0 g 1.7 g	29 火	ごはん 牛乳 韓国風煮 パンサンサー ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, ヨーグルト	米, ごま油, 砂糖, 春雨, 白ごま	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, さやいんげん, 太もやし, きゅうり, きくらげ	712 kcal 28.1 g 21.3 g 1.6 g
15 火	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 酢の物 焼きししゃも	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, <u>赤みそ</u> , ちりめんじゃこ, ししゃも	米, 砂糖, ごま油, でんぷん, すりごま, 油	にんじん, 玉葱, <u>こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u> , だいこん	675 kcal 29.3 g 21.4 g 2.3 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	牛乳, ミートボール, カットわかめ, <u>豆腐</u>	米, 油, 砂糖, でんぷん	たけのこ, にんじん, ピーマン, 玉葱, しめじ, <u>青ねぎ</u> , パイナップル	693 kcal 22.8 g 23.4 g 2.1 g
16 水	カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	牛乳, 牛肉, ツナ, カットわかめ, チーズ	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	671 kcal 23.1 g 20.7 g 2.7 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	牛乳, さば, <u>米みそ</u> , <u>鶏肉</u> , 角切りこんぶ	米, 砂糖, でんぷん, 黒ごま, さといも	しょうが, キャベツ, 太もやし, にんじん, <u>こんにゃく</u> , だいこん, ごぼう, 干し椎茸	671 kcal 28.8 g 18.2 g 2.2 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。