

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 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	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	336 kcal 11.1 g 5.2 g 1.6 g	17 木	ごはん 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 団子汁	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, 青ねぎ	395 kcal 20.3 g 9.6 g 2.5 g
2 水	ごはん おやこ煮 じゃこ和え オレンジ	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, 青ねぎ, きゅうり, キヤベ ツ, オレンジ	362 kcal 14.3 g 6.5 g 1.5 g	18 金	ごはん トンチキレモン 旬野菜のみそ汁 みかんゼリー	豚肉, 鶏肉, <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, 青ねぎ, にん にく, しょうが, しめじ, な す, かぼちゃ	410 kcal 14.1 g 9.3 g 1.4 g
3 木	中華丼 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	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, <u>チン ゲンサイ</u> , 干し椎茸, <u>ブ ロッコリー</u> , 太もやし, コーン	397 kcal 16.1 g 11.4 g 1.7 g	21 月	ごはん 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, 鶏肉, 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> , キヤベツ, きゅうり	347 kcal 11.1 g 11.2 g 0.7 g
4 金	ごはん 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, <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, 切干 し大根, 玉葱, 青ねぎ	351 kcal 19.7 g 5.3 g 1.9 g	22 火	ごはん 豆腐の中華風煮 からし和えビーフン 揚げぎょうざ	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	381 kcal 13.8 g 10.4 g 1.6 g
7 月	ごはん 手づくりふりかけ がんもと野菜の煮物 梅かつお和え	ちりめんじゃこ, かつ お節, 塩昆布, 鶏肉, が んも	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, キヤベツ, きゅうり, だい こん, 梅びしお	355 kcal 13.9 g 7.1 g 1.6 g	23 水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き はりはり漬け すまし汁	鶏肉, 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	切干し大根, きゅうり, にん じん, レモン果汁, 玉葱, し めじ, 青ねぎ	356 kcal 16.6 g 8.9 g 1.5 g
8 火	ごはん 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, <u>米みそ</u> , <u>豆腐</u>	米, 油	しょうが, キヤベツ, ピー マン, パプリカ (赤), パ プリカ (黄), にんじん, 玉葱, なめこ, 青ねぎ	363 kcal 16.8 g 10.8 g 1.7 g	24 木	ごはん 味付けのり 柳川風煮 野菜と竹輪の和え物	豚肉, <u>たまご</u> , 白ちく わ, 味付けのり	米, 油, 砂糖, でんぷん	糸こんにゃく, 玉葱, にんじ ん, 干し椎茸, ごぼう, 青ね ぎ, こまつな, キヤベツ	322 kcal 12.7 g 5.5 g 1.5 g
9 水	ごはん すき焼き風煮 もやしのごま酢和え りんご	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, 白ねぎ, <u>糸こんにゃく</u> , 太 もやし, きゅうり, りんご	387 kcal 9.0 g 12.2 g 1.1 g	25 金	ごはん わにの甘酢づけ ブロッコリーのごま和え 豚汁	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, 青ね ぎ	376 kcal 21.1 g 7.6 g 2.3 g
10 木	ごはん 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	鶏肉, 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> , キヤベツ	391 kcal 12.2 g 6.7 g 1.4 g	28 月	ごはん 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	米, 油, 砂糖, じゃがい も	キヤベツ, にんじん, きゅう り, レモン果汁, 玉葱	376 kcal 13.1 g 11.5 g 1.0 g
11 金	ごはん 魚の香味揚げ キヤベツのゆかり和え けんちん汁	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	キヤベツ, 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, 青ね ぎ	359 kcal 18.3 g 8.4 g 1.2 g	29 火	ごはん 韓国風煮 バンサンスー ヨーグルト	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	423 kcal 17.5 g 11.5 g 1.2 g
15 火	ごはん 厚揚げの味噌煮 酢の物 焼きししゃも	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> , 青ねぎ, だいこん	397 kcal 19.0 g 11.7 g 1.8 g	30 水	ごはん 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, 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, 青ねぎ, パ イナップル	401 kcal 12.3 g 12.5 g 1.4 g
16 水	カレーライス ツナサラダ チーズ	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, キヤベツ, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	388 kcal 12.7 g 11.1 g 2.2 g	31 木	ごはん さばのみそだれ ごまきやべつ はっすん	さば, <u>米みそ</u> , 鶏肉, 角 切りこんぶ	米, 砂糖, でんぷん, 黒 ごま, さといも	しょうが, キヤベツ, 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	397 kcal 18.9 g 9.8 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。