

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 金	もぐり寿司 牛乳 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え はんぺん汁	鶏肉, かつおぶし, はんぺん	牛乳, カットわかめ	にんじん, こまつな, 青ねぎ	れんこん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, にんにく, しょうが, はくさい, 玉葱, えのきたけ	米, 三温糖, だんご, 中力粉	油	893 kcal 34.0 g 28.6 g 3.2 g
5 火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが たこサラダ 青りんごゼリー	豚肉, さつま揚げ, たこ	牛乳	にんじん, さやいんげん	玉葱, 糸こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, 青りんごゼリー	油	813 kcal 30.8 g 15.8 g 2.3 g
6 水	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ こんぶ和え みそけんちん汁	豆腐, 米みそ	牛乳, ししゃも, あおのり, 塩昆布	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, ぶなしめじ, ごぼう	米, 天ぷら粉, さといも	油, 白ごま	777 kcal 30.9 g 19.9 g 2.4 g
7 木	五目チャーハン 牛乳 豚肉と青梗菜の オイスターソース炒め 中華コーンスープ オレンジ	豚肉, 赤みそ, かに, たまご	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	玉葱, エリンギ, キャベツ, にんにく, しょうが, コーン, クリームコーン, オレンジ	米, 三温糖, だんご	ごま油	746 kcal 29.9 g 20.0 g 5.1 g
8 金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 海藻サラダ	えび, 豆腐, 鶏ささ身	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, チンゲンサイ	玉葱, にんにく, 太もやし, コーン, きゅうり	米, だんご, 三温糖	油, 白ごま	851 kcal 35.0 g 22.9 g 2.4 g
11 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ ヨーグルト (アーモンドフィッシュ)	牛肉, ツナ	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, トマト缶詰, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖	シチュールウ, マヨネーズ	832 kcal 29.0 g 25.2 g 0.9 g
12 火	ごはん しそひじき 牛乳 鶏肉と高野の煮物 千草和え	鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, 油揚げ	牛乳, しそひじき	にんじん, こまつな, さやいんげん	ごぼう, 干し椎茸, 板こんにゃく, キャベツ, 太もやし	米, 三温糖		829 kcal 34.7 g 23.6 g 2.9 g
13 水	さつまいもごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ かおり和え みぞれ汁	さんま, 豆腐, かまぼこ, 油揚げ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	しょうが, キャベツ, きゅうり, なめこ, だいこん	米, さつまいも, だんご	油	867 kcal 36.8 g 30.1 g 3.4 g
14 木	ごはん 牛乳 おやこ煮 酢の物 柿	鶏肉, さつま揚げ, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	玉葱, 干し椎茸, だいこん, きゅうり, 柿	米, じゃがいも, だんご, 三温糖	白ごま, すりごま	806 kcal 31.7 g 19.3 g 2.8 g
15 金	ごはん 牛乳 鮭のゆうあん焼き 白和え みそにゅうめん	さけ, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, 青ねぎ	ゆず, 糸こんにゃく, 玉葱, ぶなしめじ	米, 三温糖, だんご, 米粉めん	すりごま	799 kcal 39.4 g 17.0 g 3.1 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	
18 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 かぼちゃコロッケ レモン和え きのこのクリームスープ (アーモンドフィッシュ)	鶏肉	牛乳, くきわかめ	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, レモン果汁, ぶなしめじ, 干し椎茸, マッシュルーム, 玉葱	米, かぼちゃコロッケ, 三温糖, じゃがいも	油, シチュールウ	790 kcal 22.3 g 21.4 g 1.0 g
19 火	鶏肉とたっぷり野菜のゆずみそ 井 牛乳 かきたま汁 りんご	鶏肉, 米みそ, ゆずみそ, 豆腐, 油揚げ, かまぼこ, たまご	牛乳	にんじん, 青ねぎ	玉葱, 白ねぎ, しめじ, はくさい, りんご	米, ゆずマーマレード, だんご		852 kcal 37.1 g 23.8 g 3.3 g
20 水	ごはん 牛乳 白身魚のもみじ焼き おまめのサラダ もずく汁	さわら, 鶏ささ身, ミックスドビーンズ, 大豆, 豆腐	牛乳, もずく	にんじん, ブロッコリー, 青ねぎ	きゅうり, えのきたけ, 玉葱	米, 三温糖	油, マヨネーズ	756 kcal 33.4 g 24.8 g 2.4 g
21 木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 肉豆腐 れんこんサラダ	牛肉, 豆腐, 焼き豆腐, ツナ	牛乳, 芽ひじき	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 糸こんにゃく, ぶなしめじ, れんこん, コーン	米, 三温糖	マヨネーズ	834 kcal 29.4 g 27.1 g 2.0 g
22 金	ごはん 牛乳 広島菜とちりめんの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	油揚げ, 豚肉, 豆腐, 米みそ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 広島菜漬, 青ねぎ	太もやし, だいこん, 糸こんにゃく, ごぼう	米, さつまいも, 天ぷら粉	油, ごま油, 白ごま	776 kcal 26.8 g 19.7 g 2.5 g
25 月	シーフードピラフ (米粉パン) 牛乳 イタリアスパゲティ ブロッコリーのサラダ プリン (アーモンドフィッシュ)	えび, いか, ペーコン	牛乳	にんじん, ピーマン, トマト缶詰, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, コーン, キャベツ	米, スパゲティ, 三温糖, プリン	油, 白ごま	867 kcal 30.7 g 23.9 g 2.7 g
26 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	塩さば, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, さやいんげん	つきこんにゃく, ぶなしめじ, はくさい	米, じゃがいも, 三温糖, おつゆ麩	油, ごま油	793 kcal 35.3 g 22.2 g 3.3 g
27 水	ごはん 牛乳 中華五目とうふ ほうれん草のナムル 大学いも	豆腐, えび, いか, 豚肉	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ, ほうれんそう	干し椎茸, たけのこ, はくさい, しょうが, にんにく, 太もやし	米, 三温糖, だんご, さつまいも	油, すりごま, ごま油, 黒ごま	861 kcal 30.5 g 22.6 g 2.6 g
28 木	ごはん 牛乳 コロコロおでん 小松菜のごま風味和え みかん	さつま揚げ, うずら卵, 生揚げ, 鶏ささ身	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな	だいこん, 太もやし, こんにゃく, みかん	米, 三温糖	すりごま, ごま油	806 kcal 34.6 g 22.7 g 3.1 g
29 金	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き あらめの炒り煮 ほうとう汁	卵と根菜のオープン焼き, さつま揚げ, 米みそ	牛乳, あらめ	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ, さやいんげん	つきこんにゃく, 玉葱, 干し椎茸	米, 三温糖, うどん	油	757 kcal 24.5 g 18.6 g 3.1 g