

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
1 金	もぐり寿司 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, カットわかめ,	米, 三温糖, でんぷん, 中力 粉, 油	にんじん, 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, こま つな, 玉葱, えのきたけ, 青ね ぎ	449 kcal 17.0 g 13.0 g 1.7 g
5 火	ごはん カレー肉じゃが たこサラダ 青りんごゼリー	豚肉, さつまいも, たこ	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 青りんごゼリー	玉葱, にんじん, 糸こんにゃ く, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	386 kcal 14.0 g 4.7 g 1.2 g
6 水	ごはん ししゃもの香味揚げ こんぶ和え みそけんちん汁	ししゃも, あおのり, 塩昆布, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油, さ といも	きゅうり, キャベツ, にんじ ん, ぶなしめじ, ごぼう, 青ね ぎ	367 kcal 15.2 g 8.6 g 1.4 g
7 木	五目チャーハン 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, かにかま, たま ご	米, ごま油, 三温糖, でんぷん	にんじん, 玉葱, エリンギ, キャベツ, チンゲンサイ, に んにく, しょうが, コーン, ク リームコーン, 青ねぎ, オレ ンジ	406 kcal 14.8 g 8.0 g 2.9 g
8 金	ごはん 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, 海草 ミックス	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白 ごま	玉葱, にんじん, チンゲンサ イ, にんにく, 太もやし, コー ン, きゅうり	399 kcal 17.5 g 9.5 g 1.3 g
11 月	ごはん ビーフシチュー 大根サラダ ヨーグルト	牛肉, ツナ, ヨーグルト	米, じゃがいも, シチュール ウ, マヨネーズ, 三温糖	玉葱, にんじん, 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, ブロッコリー	397 kcal 14.3 g 10.6 g 0.5 g
12 火	ごはん しそひじき 鶏肉と高野の煮物 千草和え	しそひじき, 鶏肉, さつまいも 揚げ, 高野豆腐, 油揚げ	米, 三温糖	ごぼう, 干し椎茸, 板こんに ゃく, にんじん, さやいん げん, キャベツ, こまつな, 太 もやし	379 kcal 16.9 g 9.9 g 1.7 g
13 水	さつまいもごはん 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	米, さつまいも, でんぷん, 油	しょうが, キャベツ, きゅう り, にんじん, なめこ, だいこ ん, 青ねぎ	432 kcal 16.6 g 11.5 g 1.9 g
14 木	ごはん おやこ煮 酢の物 柿	鶏肉, さつまいも, たまご, ち りめんじゃこ	米, じゃがいも, でんぷん, 三 温糖, 白ごま, すりごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸, 青 ねぎ, だいこん, きゅうり, 柿	368 kcal 14.2 g 6.5 g 1.6 g
15 金	ごはん 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	米, 三温糖, でんぷん, すりご ま, 米粉めん	ゆず, ほうれんそう, 糸こんに ゃく, にんじん, 玉葱, ぶな しめじ, 青ねぎ	367 kcal 21.1 g 5.9 g 1.8 g

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
18 月	ごはん かぼちゃコロッケ レモン和え きのこのクリームスープ	くきわかめ, 鶏肉, 牛乳	米, かぼちゃコロッケ, 油, 三 温糖, じゃがいも, シチュー ルウ	キャベツ, ブロッコリー, に んじん, レモン果汁, ぶなし めじ, 干し椎茸, マッシュ ルーム, 玉葱	356 kcal 8.7 g 8.6 g 0.4 g
19 火	鶏肉とたつぷり野菜のゆずみそ丼 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	米, ゆずマーマレード, でん ぷん	玉葱, 白ねぎ, はくさい, しめ じ, にんじん, 青ねぎ, りん ご	402 kcal 18.1 g 9.7 g 1.8 g
20 水	ごはん 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, もず く	米, マヨネーズ, 油, 三温糖	にんじん, きゅうり, ブロッ コリー, えのきたけ, 玉葱, 青 ねぎ	446 kcal 21.4 g 18.0 g 1.6 g
21 木	ごはん 肉豆腐 れんこんサラダ 野菜ふりかけ	牛肉, 豆腐, 焼き豆腐, ツナ, 芽ひじき	米, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, 糸こんにゃ く, ぶなしめじ, 青ねぎ, れん こん, こまつな, コーン	374 kcal 13.0 g 11.4 g 1.0 g
22 金	ごはん 広島菜とちりめんの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豚 肉, 豆腐, 米みそ	米, ごま油, 白ごま, さつまい も, 天ぷら粉, 油	広島菜漬, 太もやし, にん じん, だいこん, 糸こんにゃ く, ごぼう, 青ねぎ	326 kcal 11.5 g 6.5 g 1.5 g
25 月	シーフードピラフ イタリアスパゲティ ブロッコリーのサラダ プリン	えび, いか, ベーコン	米, スパゲティ, 油, 三温糖, 白ごま	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, ぶなしめじ, ピーマ ン, トマト缶詰, ブロッコ リー, コーン, キャベツ	458 kcal 13.1 g 8.8 g 1.4 g
26 火	ごはん さばの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	塩さば, さつまいも揚げ, 油揚げ, 米みそ	米, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, おつゆ麩	にんじん, つきこんにゃく, さやいんげん, ぶなしめじ, はくさい, 青ねぎ	406 kcal 21.7 g 12.4 g 2.1 g
27 水	ごはん 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, カッ トわかめ	米, 油, 三温糖, でんぷん, す りごま, ごま油, さつまいも, 黒ごま	干し椎茸, たけのこ, にんじ ん, はくさい, 青ねぎ, しょう が, にんにく, 太もやし, ほう れんそう	392 kcal 13.8 g 8.9 g 1.3 g
28 木	ごはん コロコロおでん 小松菜のごま風味和え みかん	さつまいも揚げ, うずら卵, 生揚 げ, こんぶ, 鶏ささ身	米, 三温糖, すりごま, ごま油	だいこん, こまつな, にんじ ん, 太もやし, こんにゃく, み かん	400 kcal 17.5 g 9.5 g 2.0 g
29 金	ごはん 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, あ らめ, さつまいも揚げ, 米みそ	米, 油, 三温糖, うどん	つきこんにゃく, にんじん, さやいんげん, かぼちゃ, 玉 葱, 干し椎茸, 青ねぎ	370 kcal 11.3 g 9.3 g 2.0 g