平成２５年１２月

給　食　献　立　表　（６群わけ）

【中学校】

日	献立名	赤の仲間（血や肉のもとになる） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	カレーライス 牛乳 ツナサラダ デザート	豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト缶詰	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, ピーチゼリー	油, カレールウ	813 kcal 24.7 g 19.7 g 2.5 g
3 火	ごはん　牛乳 だんご汁 小いわし天ぷら ごま酢和え	油揚げ, 米みそ	牛乳, カットわかめ, 小いわし天ぷら	にんじん, 青ねぎ, こまつな	だいこん, しめじ, はくさい, キャベツ	米, 白玉もち, 三温糖	油, すりごま, 白ごま	849 kcal 29.3 g 24.0 g 2.7 g
4 水	ごはん　牛乳 マーボー大根 中華和え りんご	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	しょうが, だいこん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, もやし, きゅうり, コーン, りんご	米, 三温糖, でんぷん, マロニー	ごま油	767 kcal 25.6 g 17.0 g 2.9 g
5 木	ごはん　牛乳 わかめスープ 鶏肉のゆず風味焼き コーンポテト	鶏肉	牛乳, カットわかめ	にんじん	ゆずマーマレード, ゆず果汁, パセリ, コーン, 玉葱, 白ねぎ, キャベツ	米, じゃがいも	バター	815 kcal 31.3 g 23.5 g 2.5 g
6 金	ごはん　牛乳 野菜ふりかけ 筑前煮 じゃこ和え	鶏肉, 生揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな, さやいんげん	こんにゃく, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, はくさい	米, 三温糖, さといも	油	767 kcal 28.5 g 19.3 g 1.9 g
9 月	ごはん　牛乳 すまし汁 いか天ぷら 小松菜の和え物	だし用こんぶ, かつおぶし, かまぼこ	牛乳	にんじん, こまつな, 青ねぎ	キャベツ, コーン, 玉葱, えのきたけ	米, 三温糖, ふ	油, 白ごま	826 kcal 27.8 g 26.9 g 2.5 g
10 火	ごはん　牛乳 ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	ウインナー, かに風味かまぼこ	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	玉葱, キャベツ, かぶ, だいこん, はくさい, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油, マヨネーズ	752 kcal 21.4 g 18.2 g 1.6 g
11 水	ごはん　牛乳 キムチチゲ もやしのナムル みかん	豚肉, 焼き豆腐, 米みそ, 白ちくわ	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	はくさい, キムチ, だいこん, えのきたけ, 白ねぎ, にんにく, もやし, みかん	米, 三温糖	ごま油, すりごま	850 kcal 27.4 g 29.3 g 2.9 g

日	献立名	赤の仲間（血や肉のもとになる） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
12 木	ごはん　牛乳 けんちん汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮	鮭, さつま揚げ, かつおぶし, 鶏肉, 豆腐	牛乳, だし用こんぶ	にんじん	干し椎茸, 切干しだいこん, ごぼう, しめじ, だいこん, こんにゃく, 青ねぎ	米, 三温糖	油	807 kcal 39.5 g 22.2 g 3.3 g
13 金	ごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきのごまマヨネーズ	鶏肉, かわはぎ, 豆腐	牛乳, だし用こんぶ, 芽ひじき	にんじん, 春菊	はくさい, だいこん, 白ねぎ, キャベツ, きゅうり	米, マロニー	すりごま, マヨネーズ	791 kcal 30.2 g 24.3 g 1.9 g
16 月	ごはん　味付けのり 牛乳 みそおでん 柚子香和え	鶏肉, 生揚げ, 白ちくわ, 米みそ, いか	牛乳, 味付けのり	にんじん	だいこん, かぶ, はくさい, ゆず果汁, こんにゃく	米, 三温糖, さといも	白ごま	782 kcal 33.4 g 19.3 g 2.6 g
17 火	ごはん　牛乳 石狩汁 焼きししゃも おきな和え	塩昆布, さけ, 豆腐, 米みそ	牛乳, ししゃも	にんじん, 青ねぎ	キャベツ, きゅうり, 玉葱	米, じゃがいも		735 kcal 37.0 g 16.2 g 2.8 g
18 水	ごはん　牛乳 青菜とうずら卵のスープ 揚げぎょうざ ビーフンサラダ	ぎょうざ, うずら卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	きゅうり, きくらげ, 玉葱	米, 平ビーフン, 三温糖, でんぷん	油, ごま油	776 kcal 22.1 g 23.4 g 2.3 g
19 木	ごはん　牛乳 とうふ汁 さばのゆずみそかけ れんこんサラダ	さば, 米みそ, ツナ, かつおぶし, 豆腐	牛乳, だし用こんぶ, カットわかめ	にんじん, こまつな, 青ねぎ	ゆず果汁, れんこん, 玉葱, しめじ	米, 三温糖	マヨネーズ	841 kcal 38.3 g 26.3 g 2.9 g
20 金	えびピラフ　牛乳 かぼちゃのスープ チキンカツ　添え野菜 デザート	えび, チキンカツ, ベーコン	牛乳	にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	玉葱, マッシュルーム, コーン, キャベツ, ミックスベジタブル	米, デザート	油, タルタルソース, バター	906 kcal 32.0 g 31.9 g 3.2 g

＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。