平成２５年　１２月

給　食　献　立　表　（３色わけ）

【小学校用】

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
2 月	カレーライス 牛乳 ツナサラダ デザート	牛乳, 豚肉, ツナ	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 三温糖, ピーチゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン果汁	651 kcal 20.5 g 16.9 g 2.0 g
3 火	ごはん　牛乳 だんご汁 小いわし天ぷら ごま酢和え	牛乳, 油揚げ, 米みそ, カットわかめ, 小いわし天ぷら	米, 白玉もち, すりごま, 白ごま, 三温糖, 油	だいこん, にんじん, しめじ, はくさい, 青ねぎ, こまつな, キャベツ	685 kcal 24.2 g 20.2 g 2.2 g
4 水	ごはん　牛乳 マーボー大根 中華和え りんご	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	米, 三温糖, でんぷん, マロニー, ごま油	しょうが, だいこん, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 青ねぎ, もやし, きゅうり, コーン, りんご	623 kcal 21.4 g 14.8 g 2.3 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	牛乳, 鶏肉, カットわかめ	米, じゃがいも, バター	ゆずマーマレード, ゆず果汁, パセリ, コーン, 玉葱, 白ねぎ, にんじん, キャベツ	661 kcal 25.8 g 19.5 g 1.9 g
6 金	ごはん　野菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 じゃこ和え	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ちりめんじゃこ	米, 油, 三温糖, さといも	こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, はくさい	627 kcal 23.6 g 16.6 g 1.6 g
9 月	ごはん　牛乳 すまし汁 いか天ぷら 小松菜の和え物	牛乳, だし用こんぶ, かつおぶし, かまぼこ	米, 油, 白ごま, 三温糖, ふ	こまつな, キャベツ, コーン, にんじん, 玉葱, えのきたけ, 青ねぎ	657 kcal 22.7 g 21.5 g 2.0 g
10 火	ごはん　牛乳 ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	牛乳, ウインナー, かに風味かまぼこ, ヨーグルト	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, キャベツ, かぶ, だいこん, はくさい, ブロッコリー, レモン果汁	620 kcal 18.8 g 15.8 g 1.3 g
11 水	ごはん　牛乳 キムチチゲ もやしのナムル みかん	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 米みそ, 白ちくわ, カットわかめ	米, 三温糖, ごま油, すりごま	はくさい, キムチ, だいこん, えのきたけ, 白ねぎ, 青ねぎ, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, みかん	695 kcal 23.0 g 24.3 g 2.2 g
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	牛乳, 鮭, さつま揚げ, かつおぶし, だし用こんぶ, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 三温糖	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	645 kcal 31.0 g 18.5 g 2.5 g
13 金	ごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきのごまマヨネーズ	牛乳, 鶏肉, かわはぎ, 豆腐, だし用こんぶ, 芽ひじき	米, マロニー, すりごま, マヨネーズ	にんじん, はくさい, だいこん, 白ねぎ, 春菊, キャベツ, きゅうり	642 kcal 24.8 g 20.5 g 1.5 g
16 月	ごはん　味付けのり 牛乳 みそおでん 柚子香和え	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 白ちくわ, 米みそ, いか, 味付けのり	米, 三温糖, さといも, 白ごま	だいこん, かぶ, はくさい, にんじん, ゆず果汁, こんにゃく	634 kcal 27.3 g 16.7 g 2.0 g
17 火	ごはん　牛乳 焼きししゃも おきな和え 石狩汁	牛乳, ししゃも, 塩昆布, さけ, 豆腐, 米みそ	米, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, 青ねぎ	613 kcal 31.8 g 15.2 g 2.2 g
18 水	ごはん　牛乳 揚げぎょうざ ビーフンサラダ 青菜とうずら卵のスープ	牛乳, ぎょうざ, うずら卵	米, 油, 平ビーフン, ごま油, 三温糖, でんぷん	きゅうり, ブロッコリー, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, 玉葱	646 kcal 19.4 g 20.4 g 1.9 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	牛乳, さば, 米みそ, ツナ, だし用こんぶ, かつおぶし, 豆腐, カットわかめ	米, 三温糖, マヨネーズ	ゆず果汁, れんこん, こまつな, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	675 kcal 30.5 g 21.6 g 2.2 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	牛乳, えび, チキンカツ, ベーコン	米, 油, タルタルソース, バター, デザート	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー, コーン, キャベツ, かぼちゃ, ミックスベジタブル	744 kcal 25.9 g 27.7 g 2.1 g

＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。