

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	
7 火	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	鶏肉, ツナ, チーズ	牛乳, カッ トわかめ	にんじん, トマト缶 詰, <u>ブロッ コリー</u>	にんにく, しょ うが, 玉葱, キャベツ, レモ ン果汁	米, ジャが いも, 三温 糖	カレー ウ, 油	822 kcal 26.6 g 24.4 g 3.3 g
8 水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 豚肉と大根の煮物 ひじきのみそマヨ和え	豚肉, 生揚 げ, <u>米みそ</u> , かつお節	牛乳, 芽ひ じき, ちり めんじゃ こ, 塩昆布	にんじ ん, さや いんげん	<u>こんにゃく</u> , ご ぼう, だい こん, 干し椎茸, キャベツ, コ ーン, きゅうり	米, 三温糖	マヨネ ーズ, すり ごま, 白ごま	814 kcal 30.5 g 25.3 g 3.1 g
9 木	ごはん 牛乳 ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり, だし かつお, <u>鶏 肉</u> , 油揚げ	牛乳, ちり めんじゃ こ, だし用 こんぶ	にんじん, <u>青ねぎ</u>	しょうが, だい こん, ぶなしめ じ, <u>はくさい</u>	米, 三温 糖, どん ぶ, 白玉も ち	白ごま	888 kcal 37.0 g 26.2 g 2.9 g
10 金	ごはん (少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル	豚肉, かま ぼこ, ぎょ うざ	牛乳, カッ トわかめ	にんじん, <u>青ねぎ</u> , <u>ほ うれんそ う</u>	玉葱, きくら げ, キャベツ, もやし, にんに く	米, 中華め ん, 三温糖	ごま油, 油, すりご ま	793 kcal 27.0 g 25.3 g 4.4 g
14 火	紅鮭菜めし 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうサラダ	紅鮭菜め し, <u>鶏肉</u> , 焼 き豆腐, <u>米 みそ</u>	牛乳, だし 用こんぶ	にんじん, <u>こまつな</u>	だいこん, <u>はく さい</u> , <u>白ねぎ</u> , ごぼう, きゅう り, コーン	米, 三温糖	すりごま, マヨネ ーズ	770 kcal 27.8 g 22.6 g 3.3 g
15 水	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ししゃもの天ぷら かぶの柚子香和え	油揚げ, <u>豆 腐</u> , <u>米みそ</u>	牛乳, し しゃも	にんじん, <u>青ねぎ</u>	かぶ, だい こん, <u>はくさい</u> , <u>ゆず</u> , 玉葱	米, 天ぷら 粉, 三温 糖, さつ まいも	油, すりご ま	760 kcal 22.7 g 18.5 g 1.8 g
16 木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ いかとブロッコリー のサラダ	豚肉, 大豆, いか	牛乳	にんじん, トマト缶 詰, <u>ブロッ コリー</u>	玉葱, グリン ピース, キャベ ツ, レモン果汁	米, ジャが いも, 三温 糖	オリーブ 油	802 kcal 34.0 g 17.9 g 2.1 g
17 金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 大根のかりぼり みかん	牛肉, 焼き 豆腐	牛乳	にんじん	玉葱, <u>こんにゃ く</u> , <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , だい こん, きゅうり, みかん	米, 三温糖		765 kcal 26.2 g 17.9 g 1.9 g
20 月	ごはん 牛乳 豆乳スープ キャベツのメンチカツ ゆかり和え	キャベツの メンチカ ツ, ウイン ナー, 豆乳, <u>米みそ</u>	牛乳	にんじ ん, <u>こま つな</u> , <u>チン ゲンサイ</u>	キャベツ, 玉葱	米, ジャが いも	油	808 kcal 22.2 g 25.3 g 2.4 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	
21 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン	豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , <u>豆 腐</u> , ハム	牛乳	にんじん, <u>ブロッコ リー</u> , <u>青ね ぎ</u>	にんにく, しょ うが, たけの こ, 干し椎茸, 玉葱, もやし, コーン	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン	ごま油	810 kcal 32.1 g 20.4 g 3.4 g
22 水	ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 鶏肉の梅焼き れんこんの金平	鶏肉, さつ ま揚げ, <u>米 みそ</u>	牛乳, もず く	にんじん, さやいんげ ん, <u>青ねぎ</u>	梅びしお, <u>れん こん</u> , <u>こんにゃ く</u> , 玉葱, えの きたけ	米, 三温糖, おつゆ麩	油, ごま油	824 kcal 33.9 g 23.6 g 3.3 g
23 木	ごはん 牛乳 おやお煮 ほうれん草のおひたし キウイフルーツ	鶏肉, さつ ま揚げ, <u>た まご</u> , かつ お節	牛乳	にんじん, <u>青ねぎ</u> , <u>ほ うれんそう</u>	玉葱, 干し椎 茸, キャベツ, キウイ	米, 三温糖, ジャがい も, どん ぶ		755 kcal 33.2 g 14.0 g 2.2 g
24 金	セルフおむすび 牛乳 のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え	鮭, 豚肉	牛乳, 焼き のり	にんじん, <u>青ねぎ</u> , <u>広 島菜漬け</u>	<u>はくさい</u> , ご ぼう, だい こん, 干し椎茸	米, さとい も, どん ぶ	白ごま	775 kcal 39.1 g 19.4 g 3.3 g
27 月	ごはん 牛乳 コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼 き マカロニサラダ	卵とチーズ のオープン 焼き, ツナ, ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅ うり, コーン, 玉葱	米, マカロ ニ, 三温糖, ジャがいも	油	801 kcal 22.4 g 28.0 g 2.0 g
28 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 いかリングのから揚げ 煮ごめ (広島・郷土)	いかリン グ, 生揚げ, 油揚げ, か まぼこ, <u>た まご</u> , だし かつお	牛乳, 角切 りこんぶ, だし用こん ぶ	にんじん, <u>青ねぎ</u>	だいこん, <u>こん にゃく</u> , 玉葱, ぶなしめじ	米, 三温糖, さといも, でんぷん	あずき, 油	827 kcal 37.2 g 21.3 g 3.5 g
29 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	豚肉, さつ ま揚げ, ツ ナ	牛乳	にんじん, さやいんげ ん	<u>こんにゃく</u> , 玉 葱, きゅうり, キャベツ	米, ジャが いも, 三温 糖, 春雨	白ごま	767 kcal 28.2 g 13.9 g 2.4 g
30 木	ごはん 牛乳 かす汁 (広島・郷土) かきフライ がじつ和え (広島・郷土)	かきフラ イ, ちくわ, 油揚げ, <u>豆 腐</u> , <u>米みそ</u>	牛乳	ほうれんそ う, にんじ ん, <u>青ねぎ</u>	ごぼう, だい こん	米, 三温糖	油, タルタ ルソース	804 kcal 27.8 g 25.4 g 2.9 g
31 金	ふわふわどんぶり 牛乳 小松菜の磯香和え オレンジ	鶏肉, <u>豆腐</u> , <u>たまご</u> , かつ おぶし, ハム	牛乳, もみ のり	にんじん, <u>青ねぎ</u> , <u>こ まつな</u>	玉葱, 干し椎 茸, キャベツ, いよかん	米, おつゆ 麩, 三温糖		756 kcal 36.8 g 15.9 g 2.6 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

