

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	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
7 火	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	牛乳, 鶏肉, ツナ, カットわかめ, チーズ	米, ジャガイモ, カ レーウ, 油, 三温 糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, キャベツ, ブ ロッコリー, レモン果 汁	675 kcal 22.8 g 21.5 g 2.8 g	21 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン	牛乳, 豚ひき肉, 赤 みそ, 豆腐, ハム	米, 三温糖, でんぷ ん, 平ビーフン, ご ま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, 青ね ぎ, もやし, ブロッコ リー, コーン	657 kcal 26.2 g 17.5 g 2.6 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	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 芽ひじき, 米みそ, ちりめんじゃこ, か つお節, 塩昆布	米, 三温糖, マヨ ネーズ, すりごま, 白ごま	こんにゃく, ごぼう, だいこん, にんじん, 干し椎茸, さやいんげ ん, キャベツ, コーン, きゅうり	662 kcal 25.2 g 21.2 g 2.5 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	牛乳, 鶏肉, さつま 揚げ, もずく, 米み そ	米, 三温糖, 油, ごま 油, おつゆ麩	梅びしお, れんこん, こんにゃく, にんじ ん, さやいんげん, 玉 葱, えのきたけ, 青ね ぎ	669 kcal 27.5 g 20.0 g 2.5 g
9 木	ごはん 牛乳 ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	牛乳, ぶり, ちりめ んじゃこ, だし用こ んぶ, だしかつお, 鶏肉, 油揚げ	米, 三温糖, でんぷ ん, 白ごま, 白玉も ち	しょうが, だいこん, にんじん, ぶなしめ じ, はくさい, 青ねぎ	705 kcal 29.1 g 21.3 g 2.2 g	23 木	ごはん 牛乳 おやこ煮 ほうれん草のおひたし キウイフルーツ	牛乳, 鶏肉, さつま 揚げ, たまご, かつ お節	米, 三温糖, ジャガ いも, でんぷん	にんじん, 玉葱, 干し 椎茸, 青ねぎ, ほうれ んそう, キャベツ, キ ウイ	620 kcal 27.7 g 12.6 g 1.8 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	牛乳, 豚肉, かまぼ こ, ぎょうざ, カッ トわかめ	米, ごま油, 中華め ん, 油, すりごま, 三 温糖	にんじん, 玉葱, きく らげ, キャベツ, 青ね ぎ, もやし, ほうれん そう, にんにく	594 kcal 21.0 g 18.4 g 3.0 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	牛乳, 焼きのり, 鮭, 豚肉	米, 白ごま, さとい も, でんぷん	広島菜漬け, はくさ い, ごぼう, だいこん, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ	622 kcal 31.2 g 16.4 g 2.4 g
14 火	紅鯊菜めし 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうサラダ	牛乳, 紅鯊菜めし, だし用こんぶ, 鶏 肉, 焼き豆腐, 米み そ	米, すりごま, マヨ ネーズ, 三温糖	にんじん, だいこん, はくさい, 白ねぎ, こ まつな, ごぼう, きゅ うり, コーン	624 kcal 23.2 g 19.4 g 2.6 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	牛乳, 卵とチーズの オープン焼き, ツ ナ, ベーコン	米, 油, マカロニ, 三 温糖, ジャガイモ	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉 葱	672 kcal 19.9 g 25.1 g 1.7 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	牛乳, ししゃも, 油 揚げ, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖, すりごま, さ つまいも	かぶ, だいこん, はく さい, にんじん, ゆず, 玉葱, 青ねぎ	615 kcal 18.8 g 16.0 g 1.4 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)	牛乳, いかリング, あずき, 生揚げ, 角 切りこんぶ, 油揚 げ, かまぼこ, たま ご, だし用こんぶ, だしかつお	米, 油, 三温糖, さと いも, でんぷん	だいこん, にんじん, こんにゃく, 玉葱, ぶ なしめじ, 青ねぎ	656 kcal 29.2 g 17.5 g 2.7 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	牛乳, 豚肉, 大豆, い か	米, ジャガイモ, 三 温糖, オリーブ油	にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, グリンピー ス, ブロッコリー, キャベツ, レモン果汁	653 kcal 27.8 g 15.7 g 1.8 g	29 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	牛乳, 豚肉, さつま 揚げ, ツナ	米, ジャガイモ, 三 温糖, 春雨, 白ごま	こんにゃく, にんじ ん, 玉葱, さやいんげ ん, きゅうり, キャベ ツ	626 kcal 23.4 g 12.6 g 2.0 g
17 金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 大根のかりぼり みかん	牛乳, 牛肉, 焼き豆 腐	米, 三温糖	にんじん, 玉葱, こん にゃく, はくさい, 白 ねぎ, だいこん, きゅ うり, みかん	629 kcal 22.0 g 15.6 g 1.5 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)	牛乳, かきフライ, ちくわ, 油揚げ, 豆 腐, 米みそ	米, 油, タルタル ソース, 三温糖	ほうれんそう, にんじ ん, ごぼう, だいこん, 青ねぎ	680 kcal 23.7 g 23.9 g 2.4 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	牛乳, キャベツのメン チカツ, ウイン ナー, 豆乳, 米みそ	米, 油, ジャガイモ	キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱, チン ゲンサイ	636 kcal 18.1 g 20.3 g 1.9 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	牛乳, 鶏肉, 豆腐, た まご, かつおぶし, ハム, もみのり	米, おつゆ麩, 三温 糖	玉葱, にんじん, 干し 椎茸, 青ねぎ, こまつ な, キャベツ, いよか ん	619 kcal 30.0 g 13.8 g 2.0 g

*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。