

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
6月	ごはん ふりかけ 肉団子と野菜のスープ煮 ポテトサラダ	肉団子	米, じゃがいも, マヨネーズ, 三温糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, トマト缶詰, さやいんげん, <u>ブロッコリー</u> , コーン	478 kcal 17.1 g 16.1 g 1.7 g
7火	備蓄カレーライス ツナサラダ チーズ	鶏肉, ツナ, カットわかめ, チーズ	米, じゃがいも, カレールウ, 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, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	370 kcal 11.0 g 10.2 g 2.1 g
8水	ごはん 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, 芽ひじき, <u>米みそ</u> , 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	361 kcal 13.5 g 10.2 g 1.7 g
9木	ごはん ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	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, だんご, 白ごま, 白玉もち	しょうが, だいこん, にんじん, おなしめじ, はくさい, 青ねぎ	429 kcal 19.1 g 12.1 g 1.7 g
10金	ごはん (少なめ) 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, 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, <u>青ねぎ</u> , もやし, <u>ほうれん草</u> , にんにく	388 kcal 12.0 g 8.9 g 2.1 g
14火	紅鯉菜めし ちゃんこ煮 ごぼうサラダ	紅鯉菜めし, だし用こんぶ, 鶏肉, 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	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, <u>こまつな</u> , ごぼう, きゅうり, コーン	375 kcal 13.3 g 8.9 g 2.2 g
15水	ごはん 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	ししゃも, 油揚げ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	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, <u>ゆず</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u>	344 kcal 9.2 g 7.1 g 1.1 g
16木	ごはん 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	米, じゃがいも, 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, <u>ブロッコリー</u> , キャベツ, レモン果汁	358 kcal 15.6 g 5.9 g 1.2 g
17金	ごはん すき焼き風煮 大根のかりぼり みかん	牛肉, 焼き豆腐	米, 三温糖	にんじん, 玉葱, <u>こんにゃく</u> , はくさい, <u>白ねぎ</u> , だいこん, きゅうり, みかん	355 kcal 11.9 g 6.6 g 1.2 g
20月	ごはん 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>	米, 油, じゃがいも	キャベツ, <u>こまつな</u> , にんじん, 玉葱, <u>チンゲンサイ</u>	444 kcal 10.1 g 12.1 g 1.5 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
21火	ごはん 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	米, 三温糖, だんご, 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, <u>青ねぎ</u> , もやし, <u>ブロッコリー</u> , コーン	359 kcal 14.7 g 7.6 g 1.8 g
22水	ごはん 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, もずく, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, 油, ごま油, おつゆ麩	梅びしお, <u>れんこん</u> , <u>こんにゃく</u> , にんじん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	365 kcal 15.5 g 9.1 g 1.9 g
23木	ごはん おやこ煮 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	米, 三温糖, じゃがいも, だんご	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれん草</u> , キャベツ, キウイ	337 kcal 15.6 g 3.5 g 1.1 g
24金	セルフおむすび のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え	焼きのり, 鮭, 豚肉	米, 白ごま, さといも, だんご	広島菜漬け, はくさい, <u>ごぼう</u> , だいこん, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u>	359 kcal 21.2 g 7.8 g 1.9 g
27月	ごはん 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	米, 油, マカロニ, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉葱	392 kcal 10.1 g 14.9 g 1.2 g
28火	ごはん 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, あずき, 生揚げ, 角切りこんぶ, 油揚げ, かまぼこ, <u>たまご</u> , だし用こんぶ, だしかつお	米, 油, 三温糖, さといも, だんご	だいこん, にんじん, <u>こんにゃく</u> , 玉葱, ぶなしめじ, <u>青ねぎ</u>	448 kcal 19.5 g 8.4 g 2.1 g
29水	ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物	豚肉, さつま揚げ, ツナ	米, じゃがいも, 三温糖, 春雨, 白ごま	<u>こんにゃく</u> , にんじん, 玉葱, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	340 kcal 12.4 g 3.8 g 1.4 g
30木	ごはん 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>	米, 油, タルタルソース, 三温糖	<u>ほうれん草</u> , にんじん, <u>ごぼう</u> , だいこん, <u>青ねぎ</u>	394 kcal 13.6 g 13.1 g 2.0 g
31金	ふわふわどんぶり 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, もみのり	米, おつゆ麩, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , キャベツ, いよかん	401 kcal 18.7 g 4.5 g 1.3 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					