

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	
3月	ごはん (米粉パン) 牛乳 かきたまスープ 鶏肉のゆずマーマレード焼き お豆のサラダ (チーズ)	鶏肉, ツナ, ミックス ピーンズ, 大 豆, たまご	牛乳 (チーズ)	にんじん, ブ ロccoli, 青 ねぎ	ゆずマーマ レード, 玉葱, ぶなしめじ	米, 三温糖, でんぷん (米粉パ ン)	油	860 kcal 39.1 g 28.2 g 3.5 g
4火	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 お米のムース	鶏ひき肉, だ しかつお, 生 揚げ, ちくわ	牛乳	にんじん, さ やいんげん, こまつな	しょうが, こん にやく, だいこ ん, 干し椎茸, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん, お 米のムース		747 kcal 31.9 g 17.1 g 2.4 g
5水	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのかば焼き風 ごまきゃべつ	いわし, だし かつお, 豆 腐, 米みそ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ	キャベツ, もや し, 玉葱	米, でんぷ ん, 三温糖, じゃがいも	油, 黒ごま	822 kcal 31.2 g 23.0 g 2.5 g
6木	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル パイナップル	豚肉, うずら 卵, いか, か にかま	牛乳, カット わかめ	にんじん, チ ンゲンサイ, こまつな	玉葱, 干し椎 茸, 白菜, たけ のこ, もやし, にんにく, カッ トパイン	米, でんぷ ん, 三温糖	ごま油	756 kcal 29.8 g 19.2 g 2.9 g
7金	わかめごはん 牛乳 れんこんと里芋の煮物 ピーナツ和え	鶏肉, さつま 揚げ	牛乳, ちりめ んじゃこ, わかめ	にんじん, さ やいんげん, こまつな	こんにゃく, ご ぼう, れんこ ん, キャベツ	米, 三温糖, さといも	ピーナツ	734 kcal 29.8 g 12.7 g 3.4 g
10月	ごはん (米粉パン) 牛乳 白菜と葱のクリームスープ 白身魚フライ 添え野菜 ウスターソース (チーズ)	ベーコン, 白 身魚フライ	牛乳 (チーズ)	にんじん, ブ ロccoli	玉葱, コーン, 白菜, 白ねぎ, キャベツ	米 (米粉パ ン)	シチュール ウ, 油	809 kcal 26.7 g 25.4 g 1.4 g
12水	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	豚肉, 生揚 げ, うずら 卵, 赤みそ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ	玉葱, 干し椎 茸, キャベツ, きゅうり, たく あん	米, 三温糖, でんぷん, 春 雨	ごま油, 白ご ま	835 kcal 32.6 g 24.8 g 3.0 g
13木	カレーライス 牛乳 コールスロー ぼんかん	鶏肉	牛乳	にんじん, ト マト缶詰	にんにく, しょ うが, 玉葱, コーン, キャベ ツ, きゅうり, ぼんかん	米, じゃがい も, 三温糖	カレールー, オリーブ油	780 kcal 23.9 g 16.6 g 2.5 g
14金	ごはん 牛乳 もずく汁 鱈の西京焼き ほうれんそうのお浸し	さわら, 白み そ, かつおぶ し, だしかつ お	牛乳, もずく	にんじん, ほ うれんそう, 青ねぎ	白菜, えのきた け, 玉葱	米, 三温糖	油	739 kcal 34.5 g 17.4 g 2.5 g
17月	ごはん (米粉パン) 牛乳 ポトフ ひじきのごまマヨネーズ (チーズ)	ウインナー, 鶏ささ身	牛乳, 芽ひじ き (チー ズ)	にんじん	玉葱, 白菜, か ぶ, キャベツ, きゅうり	米, じゃがい も (米粉パ ン)	すりごま, マ ヨネーズ	724 kcal 19.9 g 20.4 g 1.5 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	
18火	ごはん 味付けのり 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかか和え	豚肉, 豆腐, 大豆, かつお ぶし	牛乳, だし用 こんぶ, 味付 けのり	にんじん, こ まつな	ぶなしめじ, 白 菜, 白ねぎ, だ いこん, キャベ ツ	米, 三温糖		797 kcal 28.7 g 25.9 g 2.0 g
19水	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の幽庵焼き 白和え	さけ, 米みそ	牛乳, 豆腐, 油揚げ	にんじん, ほ うれんそう, 青ねぎ	ゆず果汁, こん にやく, 玉葱, なめこ	米, 三温糖, でんぷん, お つゆ麩	すりごま	760 kcal 38.7 g 16.9 g 2.8 g
20木	いりこ菜めし 牛乳 筑前煮 五色和え はるか	鶏肉, 生揚 げ, かまぼこ	牛乳, もみの り	にんじん, さ やいんげん, ブロッコ リー	こんにゃく, ご ぼう, たけの こ, 干し椎茸, キャベツ, はる か	米, 三温糖, さといも	油	769 kcal 29.4 g 19.1 g 1.9 g
21金	ごはん 牛乳 わかめスープ チャブチェ 揚げシューマイ	豚肉, シュー マイ, 豆腐	牛乳, カット わかめ	にんじん, チ ンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, たけ のこ, もやし, 玉葱, ぶなしめ じ	米, 三温糖, 春雨	ごま油, 油	836 kcal 28.8 g 24.8 g 2.8 g
24月	ごはん (米粉パン) 牛乳 ハッシュドビーフ ブロッコリーのサラダ (チーズ)	牛肉, ハム	牛乳 (チーズ)	にんじん, ト マト缶詰, グ リンピース, ブロッコ リー	にんにく, 玉 葱, マッシュ ルーム, キャベ ツ, コーン	米, 三温糖 (米粉パ ン)	ハヤシルウ, 油	786 kcal 26.7 g 22.7 g 3.0 g
25火	ごはん 小女子の佃煮 牛乳 高野と野菜の煮物 梅かつお和え	だしかつお, 鶏肉, さつま 揚げ, かつお ぶし	牛乳, 高野豆 腐, 小女子の 佃煮	にんじん, さ やいんげん	ごぼう, 干し椎 茸, こんにゃ く, キャベツ, きゅうり, 梅び しお	米, 三温糖		773 kcal 38.0 g 14.6 g 2.2 g
26水	ごはん 牛乳 酢豚 バンサンスー	豚肉	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ	しょうが, 玉 葱, たけのこ, 干し椎茸, もや し, きゅうり, きくらげ	米, でんぷ ん, 三温糖, 春雨	油, ごま油, 白ごま	900 kcal 28.1 g 29.8 g 2.3 g
27木	ごはん 牛乳 米粉めんのみそ汁 さばの塩焼き 荻わかめのきんぴら	油揚げ, 米み そ, さば, さ つま揚げ	牛乳, 荻わか め	にんじん, 青 ねぎ, さやい んげん	玉葱, ぶなしめ じ, こんにゃ く, ごぼう	米, 米粉め ん, 三温糖	ごま油	852 kcal 38.6 g 25.4 g 4.2 g
28金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 大根の和風サラダ ネーブル	豚肉, さつま 揚げ, ツナ	牛乳, カット わかめ	にんじん, さ やいんげん	玉葱, こんにゃ く, だいこん, きゅうり, ネー ブル	米, じゃがい も, 三温糖	油	755 kcal 26.9 g 15.8 g 2.2 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。 * 米粉パンの日は、チーズがつきます。								

