

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
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	牛乳, 鶏肉, ツナ, ミックスビーンズ, 大豆, たまご	米, 油, 三温糖, でん ぷん, (米粉パ ン)	ゆずマーマレード, に んじん, ブロッコ リー, 玉葱, ぶなしめ じ, 青ねぎ	694 kcal 31.7 g 23.4 g 2.7 g	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	牛乳, だし用こん ぶ, 豚肉, 豆腐, 大 豆, かつおぶし, 味 付けのり	米, 三温糖	にんじん, ぶなしめじ, 白菜, 白ねぎ, だいこん, こまつな, キャベツ	649 kcal 24.0 g 21.9 g 1.4 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	牛乳, 鶏ひき肉, だ しかつお, 生揚げ, ちくわ	米, 三温糖, でんぷ ん, お米のムース	しょうが, にんじん, こんにゃく, だいこ ん, 干し椎茸, さやい んげん, こまつな, キャベツ	607 kcal 26.0 g 15.0 g 1.9 g	19 水	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の幽庵焼き 白和え	牛乳, さけ, 豆腐, 油 揚げ, 米みそ	米, 三温糖, でんぷ ん, すりごま, おつ ゆ麩	ゆず果汁, ほうれんそ う, こんにゃく, にんじ ん, 玉葱, なめこ, 青ねぎ	614 kcal 30.6 g 14.8 g 2.3 g
5 水	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのかば焼き風 ごまきしゃべつ	牛乳, いわし, だし かつお, 豆腐, 米み そ	米, でんぷん, 油, 三 温糖, 黒ごま, ジャ がいも	キャベツ, もやし, に んじん, 玉葱, 青ねぎ	667 kcal 25.9 g 19.9 g 1.8 g	20 木	いりこ菜めし 牛乳 筑前煮 五色和え はるか	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, かまぼこ, もみのり	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, ブ ロッコリー, キャベツ, はるか	628 kcal 24.2 g 16.3 g 1.5 g
6 木	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル パイナップル	牛乳, 豚肉, うずら 卵, いか, かにかま, カットわかめ	米, でんぷん, ごま 油, 三温糖	玉葱, にんじん, 白菜, 干し椎茸, たけのこ, チンゲンサイ, もや し, こまつな, にんに く, カットパイン	619 kcal 24.7 g 16.4 g 2.2 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	牛乳, 豚肉, シュー マイ, 豆腐, カット わかめ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	にんにく, たけのこ, に んじん, もやし, チンゲ ンサイ, 玉葱, ぶなしめ じ, 青ねぎ	629 kcal 21.8 g 17.7 g 2.2 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	牛乳, 鶏肉, さつま 揚げ, ちりめんじゃ こ, わかめ	米, 三温糖, さとい も, ピーナツ	にんじん, こんにゃ く, ごぼう, れんこん, さやいんげん, キャベ ツ, こまつな	601 kcal 24.8 g 11.4 g 2.6 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	牛乳, 牛肉, ハム	米, ハヤシルウ, 油, 三温糖, (米粉パ ン)	にんにく, にんじん, 玉 葱, トマト缶詰, マッ シュルーム, グリンピー ス, ブロッコリー, キャ ベツ, コーン	639 kcal 22.2 g 19.4 g 2.3 g
10 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 白菜と葱のクリームスーフ 白身魚フライ 添え野菜 ウスターソース	牛乳, ベーコン, 牛 乳, 白身魚フライ	米, シチュールウ, 油, (米粉パン)	玉葱, にんじん, コー ン, 白菜, 白ねぎ, キャ ベツ, ブロッコリー	656 kcal 21.8 g 21.2 g 1.4 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	牛乳, だしかつお, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, かつおぶ し, 小女子の佃煮	米, 三温糖	ごぼう, にんじん, 干し 椎茸, こんにゃく, さや いんげん, キャベツ, きゅうり, 梅びしお	635 kcal 31.1 g 13.0 g 1.7 g
12 水	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤みそ	米, 三温糖, でんぷ ん, ごま油, 春雨, 白 ごま	にんじん, 玉葱, 干し 椎茸, 青ねぎ, キャベ ツ, きゅうり, たくあ ん	678 kcal 26.7 g 20.8 g 2.2 g	26 水	ごはん 牛乳 酢豚 バンサンスー	牛乳, 豚肉	米, でんぷん, 油, 三 温糖, 春雨, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, 玉 葱, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンサイ, もやし, きゅうり, きくらげ	727 kcal 23.1 g 24.6 g 1.9 g
13 木	カレーライス 牛乳 コールスロー ぼんかん	牛乳, 鶏肉	米, ジャがいも, カ レールウ, オリーブ 油, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, コーン, キャ ベツ, きゅうり, ぼん かん	640 kcal 20.2 g 14.5 g 2.0 g	27 木	ごはん 牛乳 米粉めんのみそ汁 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳, 油揚げ, 米み そ, さば, 茎わかめ, さつま揚げ	米, 米粉めん, ごま 油, 三温糖	にんじん, 玉葱, ぶなし めじ, 青ねぎ, こんにゃ く, ごぼう, さやいんげ ん	676 kcal 30.4 g 20.7 g 3.1 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	牛乳, さわら, 白み そ, かつおぶし, だ しかつお, もずく	米, 三温糖, 油	白菜, ほうれんそう, にんじん, えのきた け, 玉葱, 青ねぎ	596 kcal 27.5 g 14.8 g 1.8 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	牛乳, 豚肉, さつま 揚げ, ツナ, カット わかめ	米, ジャがいも, 三 温糖, 油	にんじん, 玉葱, こん にゃく, さやいんげん, だいこん, きゅうり, ネーブル	614 kcal 22.6 g 13.8 g 1.7 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	牛乳, ウインナー, 芽ひじき, 鶏ささ身	米, ジャがいも, す りごま, マヨネー ズ, (米粉パン)	にんじん, 玉葱, 白菜, かぶ, キャベツ, きゅ うり	591 kcal 17.1 g 17.4 g 1.1 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					