

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) 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	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	394 kcal 18.8 g 12.1 g 2.0 g	18日	ごはん 味付けのり 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかか和え	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	352 kcal 12.7 g 10.6 g 1.2 g
4日	ごはん 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	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	333 kcal 15.1 g 5.8 g 1.4 g	19日	ごはん なめこのみそ汁 鮭の幽庵焼き 白和え	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	345 kcal 20.7 g 5.7 g 1.6 g
5日	ごはん みそ汁 いわしのかば焼き風 ごまきしゃべつ	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, じゃが いも	キャベツ, もやし, に んじん, 玉葱, 青ねぎ	408 kcal 16.3 g 11.5 g 1.5 g	20日	いりこ菜めし 筑前煮 五色和え はるか	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	370 kcal 13.1 g 6.3 g 1.0 g
6日	ごはん 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, 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	330 kcal 12.8 g 6.5 g 1.5 g	21日	ごはん わかめスープ チャプチェ 揚げシューマイ	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	360 kcal 12.1 g 9.1 g 1.4 g
7日	わかめごはん れんこんと里芋の煮物 ピーナツ和え	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	329 kcal 14.4 g 3.0 g 2.0 g	24日	ごはん (米粉パン) ハッシュドビーフ ブロッコリーのサラダ	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	346 kcal 11.0 g 8.6 g 1.8 g
10日	ごはん (米粉パン) 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	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	392 kcal 12.4 g 12.5 g 1.2 g	25日	ごはん 小女子の佃煮 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, 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	352 kcal 18.6 g 4.0 g 1.2 g
12日	ごはん 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	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	366 kcal 14.0 g 9.6 g 1.5 g	26日	ごはん 酢豚 パンサンスー	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	423 kcal 12.7 g 13.7 g 1.2 g
13日	カレーライス ユールスロー ぼんかん	鶏肉	米, じゃがいも, 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	356 kcal 10.0 g 5.1 g 1.4 g	27日	ごはん 米粉めんのみそ汁 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら	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	410 kcal 20.8 g 12.1 g 2.5 g
14日	ごはん もずく汁 鯖の西京焼き 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, 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	339 kcal 17.8 g 6.8 g 1.4 g	28日	ごはん 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, カットわかめ	米, じゃがいも, 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	333 kcal 11.5 g 4.8 g 1.2 g
17日	ごはん (米粉パン) ポトフ ひじきのごまマヨネーズ	ウインナー, 芽ひじ き, 鶏ささ身	米, じゃがいも, すり ごま, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, 白菜, かぶ, キャベツ, きゅ うり	319 kcal 7.5 g 8.0 g 0.7 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					