

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ピーナツ和え	牛乳, 肉団子, うずら卵, ちりめんじゃこ	<u>にんじん</u> , 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 油, 三温糖, どんぶん, ピーナツ	662 kcal 26.8 g 18.6 g 2.1 g
7月	チキンライス 牛乳 コーンスープ ミモザサラダ いちご	牛乳, <u>鶏肉</u> , 炒りたまご	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュルーム, コーン, クリームコーン, グリンピース, きゅうり, <u>キャベツ</u> , いちご	米, ジャがいも, シチュールー, 三温糖, 油	604 kcal 20.2 g 15.0 g 3.1 g
8月	ごはん (少なめ) 牛乳 山菜うどん いか天ぷら かおり和え	牛乳, だしこぶ, だしかつお, <u>鶏肉</u> , 油揚げ, いか天ぷら	<u>にんじん</u> , 玉葱, 干し椎茸, 山菜, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, <u>キャベツ</u>	米, うどん, 油	628 kcal 23.3 g 22.3 g 2.2 g
9月	ごはん 牛乳 沢煮椀 鱈の西京焼き おかか和え	牛乳, だしこぶ, だしかつお, 豚肉, 白みそ, さわら, かつおぶし	<u>にんじん</u> , ごぼう, たけのこ, だいこん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, 油	634 kcal 29.2 g 17.6 g 1.8 g
10月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 茎わかめの酢の物 りんご	牛乳, <u>鶏肉</u> , 高野豆腐, <u>たまご</u> , 茎わかめ, かまぼこ	干し椎茸, <u>にんじん</u> , 玉葱, さやいんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u> , りんご	米, ジャがいも, 三温糖, どんぶん	637 kcal 27.0 g 13.9 g 1.9 g
13月	ごはん しそひじき 牛乳 豚じゃが 千草あえ	牛乳, 豚肉, さつまいも揚げ, 油揚げ, しそひじき	<u>にんじん</u> , <u>こんにゃく</u> , 干し椎茸, 玉葱, さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 三温糖, ジャがいも	623 kcal 22.2 g 13.8 g 1.8 g
14月	ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃもの香味揚げ 大根の甘酢づけ	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 米みそ, あおのり, ししゃも, 煮干し	<u>にんじん</u> , しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , だいこん	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油, 三温糖	620 kcal 24.6 g 17.8 g 2.0 g
15月	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグ コーンポテト	牛乳, ベーコン, ハンバーグ	<u>にんじん</u> , 玉葱, しめじ, <u>キャベツ</u> , パセリ, コーン, グリンピース	米, 油, 三温糖, デミグラスソース, どんぶん, バター, ジャがいも	673 kcal 23.4 g 20.9 g 2.1 g
16月	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 酢の物 オレンジ	牛乳, <u>鶏肉</u> , 生揚げ, カットわかめ, ツナ	<u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u> , オレンジ	米, 油, 三温糖, さといも	656 kcal 24.6 g 16.9 g 1.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17日	山菜ごはん 牛乳 おこめん汁 魚のレモンづけ ほうれん草のおひたし	牛乳, 油揚げ, だしこぶ, だしかつお, 鮭, かつおぶし	山菜, <u>にんじん</u> , しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , レモン果汁, パプリカ (赤), パプリカ (黄), <u>キャベツ</u> , <u>ほうれん草</u>	米, 米粉めん, どんぶん, 油, 三温糖	640 kcal 27.3 g 16.8 g 2.9 g
20日	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き おきな和え	牛乳, 煮干し, 豆腐, 米みそ, <u>鶏肉</u> , 塩昆布	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u>	米, ジャがいも, 三温糖, ごま	598 kcal 33.6 g 11.8 g 2.1 g
21日	ごはん 牛乳 中華五目とうふ ばんさんすう アーモンドミニフィッシュ	牛乳, 豚肉, えび, 豆腐, ハム, 錦糸卵, かつおちいわし	しょうが, <u>にんにく</u> , <u>にんじん</u> , 干し椎茸, たけのこ, <u>チンゲンサイ</u> , きゅうり, きくらげ, もやし	米, 油, 三温糖, どんぶん, 春雨, ごま油, アーモンド	620 kcal 27.0 g 16.1 g 1.7 g
22日	ハヤシライス 牛乳 おまめのサラダ パイナップル	牛乳, 牛肉, ツナ, 大豆, ミックスビーンズ	<u>にんにく</u> , <u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, ブロッコリー, パイナップル	米, 三温糖, ハヤシルウ, 油	674 kcal 23.2 g 20.0 g 2.0 g
23日	ごはん 牛乳 かきたま汁 鱈の梅焼き たけのこのピリ辛炒め	牛乳, だしこぶ, だしかつお, かまぼこ, <u>たまご</u> , さわら, さつま揚げ	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u> , 梅びしお, <u>にんにく</u> , しょうが, <u>こんにゃく</u> , たけのこ	米, どんぶん, 油, 三温糖	625 kcal 30.1 g 16.3 g 2.4 g
24日	ごはん 牛乳 ミネストローネ ポークウインナー シーフードサラダ	牛乳, <u>鶏肉</u> , ウインナー, いか, えび	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, グリンピース, ブロッコリー, レモン果汁	米, ジャがいも, 三温糖, マカロニ, オリーブ油	614 kcal 26.8 g 15.3 g 1.5 g
27日	ごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ ブロッコリーのごま風味	牛乳, 豚肉, 粉かつお, ぎょうざ	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , ブロッコリー	米, 油, スパゲティ, ごま油, 三温糖	656 kcal 21.1 g 20.5 g 1.9 g
28日	わかめごはん 牛乳 春野菜の煮物 五色和え	牛乳, わかめ, <u>鶏肉</u> , 角切りこんぶ, 生揚げ, さつま揚げ, かまぼこ	<u>にんじん</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>ふき</u> , さやいんげん, <u>アスパラガス</u> , <u>キャベツ</u> , コーン	米, ジャがいも, 三温糖, 油, 白ごま	622 kcal 21.7 g 16.0 g 2.7 g
30日	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鮭のチーズフライ フレンチサラダ	牛乳, ベーコン, 紅鮭チーズフライ	<u>にんじん</u> , 玉葱, パセリ, きゅうり, <u>キャベツ</u> , レモン果汁	米, ジャがいも, 三温糖, 油	658 kcal 22.9 g 21.3 g 1.4 g

\*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん ミートボールシチュー みかんサラダ	肉団子, 牛乳	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, グリンピース, みか ん缶, <u>キャベツ</u> , きゅうり	米, ジャガイモ, シ チュールー, 油, 三温 糖	375 kcal 10.9 g 6.0 g 1.4 g
2 木	ごはん みそ汁 魚のゆかり揚げ ほうれんそうのお浸し	油揚げ, <u>豆腐</u> , 米み そ, ホキ, かつおぶ し, 煮干し	にんじん, 玉葱, なめこ, <u>青ね ぎ</u> , はくさい, <u>ほうれんそう</u>	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	369 kcal 18.2 g 9.5 g 1.3 g
3 金	ごはん マーボー豆腐 ビーフンサラダ オレンジ	豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , <u>豆 腐</u>	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> , きゅうり, ブロッ コリー, オレンジ	米, 三温糖, どん ぶ, ビーフン, ごま油	353 kcal 14.3 g 7.6 g 1.5 g
6 月	ごはん 肉団子の酢豚風 ピーナツ和え	肉団子, うずら卵, ち りめんじゃこ	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干 し椎茸, チンゲンサイ, <u>キャ ベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 油, 三温糖, どん ぶ, ピーナツ	357 kcal 14.2 g 7.9 g 1.4 g
7 火	チキンライス コーンスープ ミモザサラダ いちご	<u>鶏肉</u> , 牛乳, 炒りたま ご	にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, コーン, クリーム コーン, グリンピース, きゅ うり, <u>キャベツ</u> , いちご	米, ジャガイモ, シ チュールー, 三温糖, 油	311 kcal 9.5 g 5.3 g 2.2 g
8 水	ごはん (少なめ) 山菜うどん いか天ぷら かおり和え	だしこぶ, だしかつ お, <u>鶏肉</u> , 油揚げ, い か天ぷら	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 山 菜, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, <u>キャ ベツ</u>	米, うどん, 油	411 kcal 13.6 g 13.8 g 1.7 g
9 木	ごはん 沢煮椀 鱈の西京焼き おかか和え	だしこぶ, だしかつ お, 豚肉, 白みそ, さ わら, かつおぶし	にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, 油	366 kcal 19.1 g 8.9 g 1.4 g
10 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 茎わかめの酢の物 りんご	<u>鶏肉</u> , 高野豆腐, <u>たま ご</u> , 茎わかめ, かまぼ こ	干し椎茸, にんじん, 玉葱, さ やいんげん, きゅうり, <u>キャ ベツ</u> , りんご	米, ジャガイモ, 三温 糖, どんぶ	342 kcal 14.7 g 4.5 g 1.3 g
13 月	ごはん しそひじき 豚じゃが 千草あえ	豚肉, さつま揚げ, 油 揚げ, しそひじき	にんじん, <u>こんにゃく</u> , 干し 椎茸, 玉葱, さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 三温糖, ジャガイ も	330 kcal 11.1 g 4.4 g 1.3 g
14 火	ごはん みそ汁 ししゃもの香味揚げ 大根の甘酢づけ	油揚げ, <u>豆腐</u> , 米み そ, あおのり, ししゃ も, 煮干し	にんじん, しめじ, 玉葱, <u>青ね ぎ</u> , だいこん	米, 天ぷら粉, 白ご ま, 油, 三温糖	353 kcal 14.3 g 9.1 g 1.4 g
15 水	ごはん 野菜スープ ハンバーグ コーンポテト	ベーコン, ハンバー グ	にんじん, 玉葱, しめじ, <u>キャ ベツ</u> , パセリ, コーン, グリン ピース	米, 油, 三温糖, デミ グラスソース, どん ぶ, バター, ジャガ いも	402 kcal 14.0 g 11.9 g 1.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木	ごはん ふりかけ 筑前煮 酢の物 オレンジ	<u>鶏肉</u> , 生揚げ, カット わかめ, ツナ	<u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , ごぼ う, たけのこ, 干し椎茸, さ やいんげん, きゅうり, <u>キャ ベツ</u> , オレンジ	米, 油, 三温糖, さと いも	355 kcal 12.8 g 6.6 g 0.9 g
17 金	山菜ごはん おこめん汁 魚のレモンづけ ほうれん草のおひたし	油揚げ, だしこぶ, だ しかつお, 鮭, かつお ぶし	山菜, <u>にんじん</u> , しめじ, 玉 葱, <u>青ねぎ</u> , レモン果汁, パ プリカ (赤), パプリカ (黄), <u>キャベツ</u> , <u>ほうれん そう</u>	米, 米粉めん, どん ぶ, 油, 三温糖	413 kcal 17.6 g 8.1 g 2.3 g
20 月	ごはん みそ汁 鶏肉のごま照り焼き おきな和え	煮干し, <u>豆腐</u> , 米み そ, <u>鶏肉</u> , 塩昆布	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u>	米, ジャガイモ, 三温 糖, すりごま	313 kcal 19.7 g 3.0 g 1.3 g
21 火	ごはん 中華五目とうふ ばんさんすう アーモンドミニフィッシュ	豚肉, えび, <u>豆腐</u> , ハ ム, 錦糸卵, かたくち いわし	しょうが, にんにく, <u>にんじ ん</u> , 干し椎茸, たけのこ, チ ンゲンサイ, きゅうり, きく らげ, もやし	米, 油, 三温糖, どん ぶ, 春雨, ごま油, アーモンド	328 kcal 15.0 g 6.2 g 1.1 g
22 水	ハヤシライス おまめのサラダ パイナップル	牛肉, ツナ, 大豆, ミックスビーンズ	にんにく, <u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, マッシュルー ム, グリンピース, きゅう り, ブロッコリー, パイナッ プル	米, 三温糖, ハヤシル ウ, 油	370 kcal 11.7 g 9.2 g 1.3 g
23 木	ごはん かきたま汁 鱈の梅焼き たけのこのピリ辛炒め	だしこぶ, だしかつ お, かまぼこ, たま ご, さわら, さつま揚 げ	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u> , 梅 びしお, にんにく, しょう が, <u>こんにゃく</u> , たけのこ	米, どんぶ, 油, 三 温糖	359 kcal 19.9 g 7.8 g 1.8 g
24 金	ごはん ミネストローネ 荒挽きポークウインナー シーフードサラダ	<u>鶏肉</u> , ウインナー, い か, えび	<u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュ ルーム, トマト缶詰, グリン ピース, ブロッコリー, レモ ン果汁	米, ジャガイモ, 三温 糖, マカロニ, オリー ブ油	336 kcal 15.3 g 6.7 g 1.1 g
27 月	ごはん (少なめ) 焼きそば 揚げぎょうざ ブロッコリーのごま風味	豚肉, 粉かつお, ぎょ うざ	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , ブロッコリー	米, 油, スパゲティ, ごま油, 三温糖	404 kcal 11.3 g 10.6 g 1.4 g
28 火	わかめごはん 春野菜の煮物 五色和え	わかめ, <u>鶏肉</u> , 角切り こんぶ, 生揚げ, さつ ま揚げ, かまぼこ	<u>にんじん</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>ふ ぎ</u> , さやいんげん, <u>アスパラ ガス</u> , <u>キャベツ</u> , コーン	米, ジャガイモ, 三温 糖, 油, 白ごま	327 kcal 10.3 g 6.0 g 1.9 g
30 木	ごはん コンソメスープ 鮭のチーズフライ フレンチサラダ	ベーコン, 紅鮭チー ズフライ	<u>にんじん</u> , 玉葱, パセリ, きゅうり, <u>キャベツ</u> , レモン 果汁	米, ジャガイモ, 三温 糖, 油	386 kcal 13.7 g 12.1 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。					

