

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
3月	春ちらし 牛乳 はんぺん汁 エビフライ 菜の花和え ひなあられ	牛乳, だし用こんぶ, 鮭, 炒りたまご, のり, かつおぶし, はんぺん, エビフライ	米, 三温糖, 油, ひなあられ	さやいんげん, 菜の花, ほうれんそう, にんじん, コーン, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	668 kcal 25.8 g 17.9 g 2.6 g
4火	ごはん 牛乳 ココロおでん カルちゃんサラダ すだちゼリー	牛乳, さつま揚げ, うずら卵, 生揚げ, こんぶ, かつおぶし, 芽ひじき, 大豆, ちりめんじゃこ	米, 三温糖, すりごま, マヨネーズ, すだちゼリー	だいこん, <u>こまつな</u> , キャベツ, にんじん, <u>こんにゃく</u>	680 kcal 28.0 g 23.4 g 2.3 g
5水	赤飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉の照り焼き 紅白なます	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, だし用こんぶ, かつおぶし, <u>豆腐</u> , カットわかめ	赤飯, 三温糖, 白ごま	だいこん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	663 kcal 30.3 g 19.6 g 1.9 g
6木	ごはん 牛乳 キムチチゲ ほうれん草のナムル 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, ごま油, すりごま	はくさい, だいこん, しめじ, <u>白ねぎ</u> , <u>青ねぎ</u> , にんにく, 太もやし, ほうれんそう, にんじん, 清見オレンジ	626 kcal 22.7 g 20.3 g 1.5 g
7金	ごはん 牛乳 マカロニスープ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	牛乳, ウインナー, チーズ, ツナ, カットわかめ, ベーコン	米, じゃがいも, 油, 三温糖, マカロニ	ミックスベジタブル, キャベツ, にんじん, ブロッコリー, レモン果汁, 玉葱, はくさい	660 kcal 23.3 g 19.3 g 2.4 g
10月	セルフおむすび 牛乳 おやこ煮 茎わかめの酢の物	牛乳, 焼きのり, 子持ち昆布, 鶏肉, さつま揚げ, <u>たまご</u> , 茎わかめ, かまぼこ	米, じゃがいも, でんぷん, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, キャベツ	628 kcal 28.4 g 12.7 g 2.9 g
11火	ごはん 牛乳 みそ汁 わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら	牛乳, わかさぎ, 豚肉, 油揚げ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま	こんにゃく, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	674 kcal 28.6 g 18.7 g 2.7 g
12水	キャロットピラフ 牛乳 クラムチャウダー ハーブチキン レモン和え	牛乳, 鶏肉, ベーコン, あさり	米, 三温糖, じゃがいも, シチュールー	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, レモン果汁, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	676 kcal 30.3 g 24.0 g 2.4 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
13木	ごはん 牛乳 韓国風煮 ビーフンサラダ りんご	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵	米, ごま油, 三温糖, 平ビーフン	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, ブロッコリー, りんご	677 kcal 25.7 g 20.9 g 1.4 g
14金	ごはん 牛乳 だんご汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	牛乳, 鮭, 芽ひじき, さつま揚げ, 大豆, 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, 白玉もち	にんじん, 枝まめ, だいこん, しめじ, はくさい, <u>青ねぎ</u>	661 kcal 31.3 g 17.7 g 2.9 g
17月	ナン 牛乳 キーマカレー 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, チーズ, ヨーグルト	ナン, カレールウ, 三温糖, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, はくさい, ブロッコリー, みかん缶	635 kcal 31.9 g 23.9 g 3.3 g
18火	ごはん 牛乳 豚汁 天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物 お祝いケーキ	牛乳, 白ちくわ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま, じゃがいも, いちごのお祝いケーキ	<u>れんこん</u> , 広島菜漬け, 太もやし, にんじん, <u>こんにゃく</u> , ごぼう, しょうが, <u>青ねぎ</u>	806 kcal 29.5 g 23.3 g 3.1 g
19水	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶりの塩焼き ぬた	牛乳, ぶり, いか, 白みそ, だし用こんぶ, かつおぶし, <u>豆腐</u> , <u>たまご</u>	米, 三温糖, でんぷん	<u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u> , にんじん, 玉葱	675 kcal 33.2 g 20.7 g 2.3 g
20木	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のおひたし いちご	牛乳, 牛肉, さつま揚げ, 和え物用かつお節	米, じゃがいも, 三温糖	<u>こんにゃく</u> , にんじん, 玉葱, さやいんげん, <u>こまつな</u> , キャベツ, いちご	618 kcal 21.9 g 13.8 g 1.7 g
24月	ごはん 牛乳 焼きビーフン 青菜とうずら卵のスープ 荒挽きウインナー	牛乳, 豚肉, うずら卵, 荒挽きウインナー	米, 平ビーフン, でんぷん	にんじん, キャベツ, きくらげ, <u>青ねぎ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , 干し椎茸, 玉葱	683 kcal 22.8 g 23.9 g 1.7 g
25火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーフードサラダ 伊予柑ゼリー	牛乳, 鶏肉, 大豆, いか, えび, チーズ	米, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油, ゼリー	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, ブロッコリー, レモン果汁	718 kcal 30.8 g 17.4 g 2.0 g

\*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

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	春ちらし 牛乳 はんぺん汁 エビフライ 菜の花和え ひなあられ	鮭,炒りたまご,かつおぶし,はんぺん,エビフライ	牛乳,だし用こんぶ,のり	にんじん,青ねぎ,さやいんげん,菜の花,ほうれんそう	コーン,玉葱,えのきたけ	米,三温糖,ひなあられ	油	846 kcal 32.3 g 22.3 g 3.6 g
4火	ごはん 牛乳 コロコロおでん カルちゃんサラダ すだちゼリー	さつま揚げ,うずら卵,生揚げ,かつおぶし,大豆	牛乳,こんぶ,芽ひじき,ちりめんじゃこ	にんじん,こまつな	だいこん,キャベツ,こんにゃく	米,三温糖,すだちゼリー	すりごま,マヨネーズ	839 kcal 34.3 g 28.1 g 2.9 g
5水	赤飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉の照り焼き 紅白なます お祝いケーキ	鶏肉,かつおぶし,豆腐	牛乳,ちりめんじゃこ,だし用こんぶ,カットわかめ	にんじん,青ねぎ	だいこん,玉葱,えのきたけ	赤飯,三温糖,いちごのお祝いケーキ	白ごま	920 kcal 39.0 g 27.6 g 2.8 g
6木	ごはん 牛乳 キムチチゲ ほうれん草のナムル 清見オレンジ	豚肉,焼き豆腐,米みそ	牛乳	にんじん,ほうれん草,青ねぎ	はくさい,だいこん,しめじ,白ねぎ,にんにく,太もやし,清見オレンジ	米,三温糖	ごま油,すりごま	766 kcal 27.4 g 24.1 g 1.8 g
7金	ごはん 牛乳 マカロニスープ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	ウインナー,チーズ,ツナ,ベーコン	牛乳,カットわかめ	にんじん,ミックスベジタブル,ブロッコリー	ミックスベジタブル,キャベツ,レモン果汁,玉葱,はくさい	米,じゃがいも,三温糖,マカロニ	油	817 kcal 28.0 g 22.7 g 3.0 g
10月	セルフおむすび 牛乳 おやこ煮 茎わかめの酢の物	鶏肉,さつま揚げ,たまご,かまぼこ	牛乳,焼きのり,子持ち昆布,茎わかめ	にんじん,青ねぎ	玉葱,干し椎茸,きゅうり,キャベツ	米,じゃがいも,でんぷん,三温糖	油	771 kcal 34.1 g 14.2 g 3.5 g
11火	ごはん 牛乳 みそ汁 わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら	豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ	牛乳,わかさぎ	にんじん,さやいんげん,青ねぎ	こんにゃく,ごぼう,干し椎茸,しめじ,玉葱	米,でんぷん,三温糖	油,白ごま	833 kcal 35.0 g 22.0 g 3.3 g
12水	キャロットピラフ 牛乳 クラムチャウダー ハーブチキン レモン和え	鶏肉,ベーコン,あさり	牛乳	にんじん,ブロッコリー,パセリ	キャベツ,レモン果汁,玉葱,マッシュルーム	米,三温糖,じゃがいも	シチュールー	836 kcal 37.3 g 29.0 g 3.3 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	
13木	ごはん 牛乳 韓国風煮 ビーフンサラダ りんご	豚肉,生揚げ,うずら卵	牛乳	にんじん,さやいんげん,ブロッコリー	にんにく,ごぼう,だいこん,干し椎茸,きゅうり,りんご	米,三温糖,平ビーフン	ごま油	837 kcal 31.3 g 24.9 g 1.6 g
14金	ごはん 牛乳 だんご汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	鮭,さつま揚げ,大豆,油揚げ,米みそ	牛乳,芽ひじき	にんじん,青ねぎ	枝まめ,だいこん,しめじ,はくさい	米,三温糖,白玉もち		828 kcal 39.6 g 21.3 g 3.7 g
17月	ナン 牛乳 キーマカレー 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆	牛乳,チーズ,ヨーグルト	にんじん,トマト缶詰,グリーンピース,ブロッコリー	にんにく,玉葱,マッシュルーム,はくさい,みかん缶	ナン,三温糖	カレールウ,油	792 kcal 39.6 g 29.0 g 4.5 g
18火	ごはん 牛乳 豚汁 天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物	白ちくわ,油揚げ,豚肉,豆腐,米みそ	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,広島菜漬け,青ねぎ	れんこん,太もやし,こんにゃく,ごぼう,しょうが	米,天ぷら粉,じゃがいも	油,ごま油,白ごま	908 kcal 36.3 g 23.2 g 4.3 g
19水	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶりの塩焼き ぬた	ぶり,いか,白みそ,かつおぶし,豆腐,たまご	牛乳,だし用こんぶ	にんじん,青ねぎ	こんにゃく,玉葱	米,三温糖,でんぷん		844 kcal 41.8 g 25.4 g 2.8 g
20木	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のおひたし いちご	牛肉,さつま揚げ,和え物用かつお節	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	こんにゃく,玉葱,キャベツ,いちご	米,じゃがいも,三温糖		760 kcal 25.9 g 15.5 g 2.1 g
24月	ごはん 牛乳 焼きビーフン 青菜とうずら卵のスープ 荒挽きウインナー	豚肉,うずら卵,荒挽きウインナー	牛乳	にんじん,青ねぎ,チンゲンサイ	キャベツ,きくらげ,干し椎茸,玉葱	米,平ビーフン,でんぷん		885 kcal 29.8 g 31.8 g 2.5 g
25火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーフードサラダ 伊予柑ゼリー	鶏肉,大豆,いか,えび	牛乳,チーズ	にんじん,トマト缶詰,グリーンピース,ブロッコリー	玉葱,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖,ゼリー	オリーブ油	878 kcal 37.9 g 20.4 g 2.5 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	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	春ちらし はんぺん汁 エビフライ 菜の花和え ひなあられ	だし用こんぶ, 鮭, 炒りたまご, のり, かつおぶし, はんぺん, エビフライ	米, 三温糖, 油, ひなあられ	さやいんげん, 菜の花, ほうれんそう, にんじん, コーン, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	418 kcal 15.9 g 9.7 g 2.2 g
4火	ごはん コロコロおでん カルちゃんサラダ すだちゼリー	さつま揚げ, うずら卵, 生揚げ, こんぶ, かつおぶし, 芽ひじき, 大豆, ちりめんじゃこ	米, 三温糖, すりごま, マヨネーズ, すだちゼリー	だいこん, <u>こまつな</u> , キャベツ, にんじん, <u>こんにゃく</u>	378 kcal 15.3 g 12.1 g 1.6 g
5水	赤飯 豆腐汁 鶏肉の照り焼き 紅白なます	鶏肉, ちりめんじゃこ, だし用こんぶ, かつおぶし, <u>豆腐</u> , カットわかめ	赤飯, 三温糖, 白ごま	だいこん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	408 kcal 18.9 g 10.0 g 1.4 g
6木	ごはん キムチチゲ ほうれん草のナムル 清見オレンジ	豚肉, 焼き豆腐, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, ごま油, すりごま	はくさい, だいこん, しめじ, <u>白ねぎ</u> , <u>青ねぎ</u> , にんにく, 太もやし, ほうれんそう, にんじん, オレンジ	345 kcal 12.3 g 9.9 g 1.0 g
7金	ごはん マカロニスープ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	ウインナー, チーズ, ツナ, カットわかめ, ベーコン	米, じゃがいも, 油, 三温糖, マカロニ	ミックスベジタブル, キャベツ, にんじん, ブロッコリー, レモン果汁, 玉葱, はくさい	357 kcal 11.8 g 8.5 g 1.6 g
10月	セルフおむすび おやこ煮 荳わかめの酢の物	焼きのり, 子持ち昆布, 鶏肉, さつま揚げ, <u>たまご</u> , 荳わかめ, かまぼこ	米, じゃがいも, どんぶ, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, キャベツ	380 kcal 17.4 g 3.9 g 2.1 g
11火	ごはん みそ汁 わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら	わかさぎ, 豚肉, 油揚げ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, どんぶ, 油, 三温糖, 白ごま	<u>こんにゃく</u> , にんじん, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u>	370 kcal 15.8 g 8.2 g 2.0 g
12水	キャロットピラフ クラムチャウダー ハーブチキン レモン和え	鶏肉, ベーコン, あさり, 牛乳	米, 三温糖, じゃがいも, シチュールー	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, レモン果汁, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	386 kcal 17.5 g 12.7 g 2.0 g
13木	ごはん 韓国風煮 ビーフンサラダ りんご	豚肉, 生揚げ, うずら卵	米, ごま油, 三温糖, 平ビーフン	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, ブロッコリー, りんご	369 kcal 13.6 g 10.0 g 0.8 g
14金	ごはん だんご汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	鮭, 芽ひじき, さつま揚げ, 大豆, 油揚げ, <u>米みそ</u>	米, 三温糖, 白玉もち	にんじん, 枝まめ, だいこん, しめじ, はくさい, <u>青ねぎ</u>	385 kcal 20.6 g 8.7 g 2.1 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
17月	ごはん キーマカレー 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, チーズ, ヨーグルト	米, カレールウ, 三温糖, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, はくさい, ブロッコリー, みかん缶	425 kcal 17.3 g 11.0 g 1.7 g
18火	ごはん 豚汁 天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物	白ちくわ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま, じゃがいも	<u>れんこん</u> , <u>広島菜漬け</u> , 太もやし, にんじん, <u>こんにゃく</u> , ごぼう, しょうが, <u>青ねぎ</u>	432 kcal 17.1 g 9.8 g 2.1 g
19水	ごはん かきたま汁 ぶりの塩焼き ぬた	ぶり, いか, 白みそ, だし用こんぶ, かつおぶし, <u>豆腐</u> , <u>たまご</u>	米, 三温糖, どんぶ	<u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u> , にんじん, 玉葱	401 kcal 21.5 g 11.8 g 1.7 g
20木	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし いちご	牛肉, さつま揚げ, 和え物用かつお節	米, じゃがいも, 三温糖	<u>こんにゃく</u> , にんじん, 玉葱, さやいんげん, <u>こまつな</u> , キャベツ, いちご	326 kcal 10.6 g 4.2 g 1.1 g
24月	ごはん 焼きビーフン 青菜とうずら卵のスープ 荒挽きウインナー お祝いケーキ	豚肉, うずら卵, 荒挽きウインナー	米, 平ビーフン, どんぶ, いちごのお祝いケーキ	にんじん, キャベツ, きくらげ, <u>青ねぎ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , 干し椎茸, 玉葱	513 kcal 14.2 g 17.5 g 1.5 g
25火	ごはん チキンビーンズ シーフードサラダ 伊予柑ゼリー	鶏肉, 大豆, いか, えび, チーズ	米, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油, ゼリー	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, ブロッコリー, レモン果汁	415 kcal 17.8 g 7.2 g 1.5 g
26水	ごはん コンソメスープ 手作り魚フライ ポテトサラダ	白身魚, <u>たまご</u> , ベーコン	米, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 三温糖	ブロッコリー, にんじん, コーン, 玉葱, キャベツ, パセリ	430 kcal 16.7 g 13.9 g 1.5 g
27木	ごはん すまし汁 手作り豆腐ハンバーグ ゆかり和え	豚ひき肉, 牛ひき肉, <u>豆腐</u> , <u>たまご</u> , だし用こんぶ, かつおぶし, かまぼこ	米, 油, パン粉, デミグラスソース, 三温糖, おつゆ麩	玉葱, <u>こまつな</u> , キャベツ, にんじん, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	332 kcal 14.4 g 7.8 g 1.5 g
28金	ごはん みそ汁 さばの煮付け 大根かりぼり和え	さば, 油揚げ, カットわかめ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 三温糖	しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, 玉葱, えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	405 kcal 22.0 g 11.5 g 1.9 g
					kcal g g g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。