

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	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
2月	ごはん 牛乳 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のおかか和え	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, かま ぼこ, 米みそ, 鮭, かつおぶし	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのきた け, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こま つな</u>	米, おつゆ麩, 油, じゃがいも, 三温 糖	629 kcal 30.3 g 15.8 g 3.2 g	17 火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳, 豚肉, 乾大 豆, チーズ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶 詰, <u>グリーンピース</u> , きゅう り, <u>キャベツ</u> , レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, 油	652 kcal 24.8 g 16.1 g 1.6 g
4水	クロワッサン きざみのり 牛乳 きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳, ベーコン, き ざみのり	にんにく, <u>玉葱</u> , ぶなしめ じ, 干し椎茸, えのきたけ, マッシュルーム, パセリ, <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, <u>にんじん</u> , コーン, <u>りんご</u>	クロワッサン, 油, スパゲティ, 三温糖	633 kcal 19.5 g 28.0 g 1.8 g	18 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃものから揚げ 柚子香和え	牛乳, だしかつお, <u>鶏肉</u> , 高野豆腐, <u>た まご</u> , ししゃも	干し椎茸, <u>にんじん</u> , <u>玉 葱</u> , さやいんげん, <u>はくさ い</u> , きゅうり, <u>ゆず果汁</u>	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷ ん, 油	650 kcal 28.0 g 18.7 g 1.5 g
5木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ ゆかり和え	牛乳, 油揚げ, <u>米み そ</u> , さんま, 煮干し	<u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>キャベツ</u> , <u>にん じん</u>	米, さつまいも, でんぷん, 油	653 kcal 24.8 g 19.6 g 2.0 g	19 木	さつまいもごはん 牛乳 なすのみそ汁 鶏肉の照り煮 ごまじゃこ和え	牛乳, 油揚げ, <u>米み そ</u> , <u>鶏肉</u> , カットわ かめ, ちりめん じゃこ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのきた け, なす, <u>青ねぎ</u> , しょう が, <u>だいこん</u> , もやし	米, さつまいも, 三温糖, でんぷ ん, 白ごま, すり ごま	671 kcal 29.8 g 20.8 g 2.8 g
6金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 もやしのナムル 洋梨ゼリー	牛乳, 豚肉, えび, <u>豆腐</u> , カットわか め, かにかま	しょうが, にんにく, <u>にん じん</u> , 干し椎茸, たけのこ, <u>チンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 油, 三温糖, で んぷん, ごま油, すりごま, 洋梨ゼ リー	615 kcal 25.5 g 15.5 g 1.5 g	20 金	ごはん (少なめ) 牛乳 焼きビーフン 海藻サラダ かぼちゃの大学芋風	牛乳, 豚肉, 海藻 ミックス, ツナ	<u>にんじん</u> , きくらげ, <u>キャ ベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, かぼちゃ	米, 米粉めん, ご ま油, 三温糖, 白 ごま, 油, 黒ごま	645 kcal 20.0 g 15.9 g 1.1 g
9月	ごはん 牛乳 筑前煮 いかリングフライ 小松菜のごま和え	牛乳, <u>鶏肉</u> , 生揚 げ, いかリングフ ライ	<u>板こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , ごぼう, たけのこ, 干し椎 茸, さやいんげん, <u>キャベ ツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 油, 三温糖, さ といも, 油, すり ごま, 白ごま	667 kcal 26.3 g 18.6 g 1.4 g	24 火	ごはん 牛乳 みそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒め煮	牛乳, 油揚げ, <u>米み そ</u> , <u>鮭</u> , あらめ, さ つま揚げ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>こんにゃ く</u> , さやいんげん	米, じゃがいも, おつゆ麩, 油, 三 温糖	626 kcal 29.9 g 17.0 g 3.0 g
10火	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 れんこんのサラダ	牛乳, 肉団子, 乾大 豆, ツナ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶 詰, <u>グリーンピース</u> , <u>れんこ ん</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネー ズ	660 kcal 23.5 g 17.5 g 1.7 g	25 水	カレーライス 牛乳 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	牛乳, <u>鶏肉</u> , ヨーグ ルト	にんにく, しょうが, <u>にん じん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>はくさい</u> , ブロッコリー, みかん缶	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 三温糖	654 kcal 21.6 g 15.2 g 2.2 g
11水	ごはん 牛乳 けんちん汁 鱈の幽庵焼き 菜漬け和え	牛乳, だしかつお, だしこんぶ, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , さわら	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , <u>板こんに ゃく</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆず果汁</u> , <u>はくさい</u> , 広島 菜漬け	米, さといも, 三 温糖, でんぷん, 白ごま	620 kcal 29.7 g 16.6 g 1.9 g	26 木	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, <u>赤みそ</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎 茸, <u>板こんにゃく</u> , <u>青ね ぎ</u> , きゅうり, <u>キャベツ</u> , たくあん	米, 三温糖, さと いも, でんぷん, ごま油, 春雨, 白 ごま	625 kcal 22.4 g 16.2 g 2.0 g
12木	ごはん 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう	牛乳, 牛ひき肉, 豚 ひき肉, <u>赤みそ</u> , ハ ム, 錦糸卵	しょうが, <u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , たけのこ, 干し椎茸, <u>だい こん</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, き くらげ, もやし	米, 三温糖, でん ぷん, 春雨, ごま 油	613 kcal 22.3 g 15.9 g 2.3 g	27 金	中華どんぶり 牛乳 ささみともやしの中華サラダ オレンジ	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 鶏 ささ身	にんにく, しょうが, <u>にん じん</u> , たけのこ, <u>玉葱</u> , 干 し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , きゅうり, <u>こまつな</u> , もや し, オレンジ	米, でんぷん, ご ま油, 三温糖	612 kcal 30.5 g 16.3 g 1.5 g
13金	もぐり寿司 きざみのり 牛乳 かきたま汁 ちくわの二色揚げ おきな和え	牛乳, きざみのり, だしこんぶ, だし かつお, かまぼこ, <u>たまご</u> , あおのり, ちくわ, 塩昆布	<u>にんじん</u> , <u>れんこん</u> , 干し 椎茸, たけのこ, <u>ごぼう</u> , <u>玉 葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u>	米, 三温糖, でん ぷん, 油, 天ぷら 粉, 黒ごま	649 kcal 23.3 g 15.4 g 2.9 g	30 月	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 いかフリッター ごまきゃべつ	牛乳, <u>鶏肉</u> , 生揚 げ, いかフリッ ター	<u>にんじん</u> , <u>板こんにゃく</u> , 干し椎茸, <u>れんこん</u> , さや いんげん, <u>キャベツ</u> , もや し	米, 三温糖, さと いも, ぎんなん, 油, 黒ごま	682 kcal 24.0 g 20.1 g 1.2 g
16月	ごはん 牛乳 もずく汁 さばのみそだれかけ れんこんの金平	牛乳, だしかつお, もずく, さば, <u>米み そ</u> , さつま揚げ	<u>にんじん</u> , えのきたけ, <u>玉 葱</u> , <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>こん にゃく</u> , <u>れんこん</u> , さやい んげん	米, 三温糖, でん ぷん, 油, ごま油	632 kcal 28.0 g 16.7 g 2.1 g	* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					

給食献立表 (6群わけ)

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		
2月	ごはん 牛乳 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のおかか和え	だしかつ お、かまぼ こ、 <u>米みそ</u> 、 鮭、かつお ぶし	牛乳、だし こんぶ	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>まつな</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>えのきたけ</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、おつ ゆ麩、 じゃがい も、三温 糖	油	781 kcal 38.4 g 18.7 g 4.0 g	
4水	クロワッサン きざみのり 牛乳 きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ りんご	ベーコン、 きざみのり	牛乳	パセリ、ブ ロッコ リー、 <u>にん じん</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>ぶな</u> <u>しめじ</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>え</u> <u>のきたけ</u> 、 <u>マッシュ</u> <u>ルーム</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>りんご</u>	クロワッ サン、ス パゲ ティ、三 温糖	油	821 kcal 24.1 g 36.4 g 2.5 g	
5木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ ゆかり和え	油揚げ、 <u>米</u> <u>みそ</u> 、 <u>さん</u> <u>ま</u>	牛乳、煮干 し	<u>青ねぎ</u> 、 <u>に んじん</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>えのきたけ</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、 <u>さつ</u> <u>まいも</u> 、 でんぷん	油	895 kcal 35.4 g 29.5 g 2.6 g	
6金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 もやしのナムル 洋梨ゼリー	豚肉、 <u>えび</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>か</u> <u>かま</u>	牛乳、カッ トわかめ	<u>にんじん</u> 、 <u>チンゲン</u> <u>サイ</u> 、 <u>こま</u> <u>つな</u>	<u>しょうが</u> 、 <u>にんにく</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>もやし</u>	米、三温 糖、 <u>でん</u> <u>ぷん</u> 、 <u>洋</u> <u>梨ゼリー</u>	油、 <u>ごま</u> <u>油</u> 、 <u>すり</u> <u>ごま</u>	742 kcal 30.8 g 17.8 g 1.9 g	
9月	ごはん 牛乳 筑前煮 いかリングフライ 小松菜のごま和え	鶏肉、生揚 げ、 <u>いか</u> <u>リング</u> <u>フライ</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいん</u> <u>げん</u> 、 <u>こま</u> <u>つな</u>	<u>板こんにやく</u> 、 <u>ごぼ</u> <u>う</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>干し椎</u> <u>茸</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、三温 糖、 <u>さ</u> <u>と</u> <u>いも</u>	油、 <u>すり</u> <u>ごま</u> 、 <u>白</u> <u>ごま</u>	842 kcal 32.8 g 22.5 g 1.8 g	
10火	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 れんこんのサラダ	肉団子、 <u>乾</u> <u>大豆</u> 、 <u>ツナ</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>トマト</u> <u>缶詰</u> 、 <u>ほう</u> <u>れん</u> <u>そう</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>グリーン</u> <u>ピース</u> 、 <u>れんこん</u>	米、 <u>じゃ</u> <u>がいも</u> 、 三温糖	マヨ ネーズ	810 kcal 27.9 g 20.6 g 1.9 g	
11水	ごはん 牛乳 けんちん汁 鱈の幽庵焼き 菜漬け和え	だしかつ お、 <u>鶏肉</u> 、 <u>豆</u> <u>腐</u> 、 <u>さわ</u> <u>ら</u>	牛乳、だし こんぶ	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>広</u> <u>島菜</u> <u>漬</u> <u>け</u>	<u>ごぼう</u> 、 <u>板こんにやく</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>ゆず</u> <u>果汁</u> 、 <u>はくさい</u>	米、 <u>さ</u> <u>と</u> <u>いも</u> 、 <u>三</u> <u>温糖</u> 、 <u>で</u> <u>んぷん</u>	白ごま	768 kcal 37.4 g 19.6 g 2.4 g	
12木	ごはん 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう	牛ひき肉、 豚ひき肉、 <u>赤みそ</u> 、 <u>ハ</u> <u>ム</u> 、 <u>錦糸</u> <u>卵</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u>	<u>しょうが</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>たけ</u> <u>のこ</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>だい</u> <u>こん</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>きく</u> <u>らげ</u> 、 <u>もやし</u>	米、三温 糖、 <u>でん</u> <u>ぷん</u> 、 <u>春</u> <u>雨</u>	ごま油	754 kcal 26.7 g 18.3 g 3.0 g	
13金	もぐり寿司 きざみのり 牛乳 かきたま汁 ちくわの二色揚げ おきな和え	きざみの り、だし かつお、 <u>か</u> <u>ま</u> <u>ぼ</u> <u>こ</u> 、 <u>たま</u> <u>ご</u> 、 <u>ちく</u> <u>わ</u>	牛乳、だし こんぶ、あ おのり、塩 昆布	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u>	<u>れんこん</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>ごぼう</u> 、 <u>玉</u> <u>葱</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、三温 糖、 <u>でん</u> <u>ぷん</u> 、 <u>天</u> <u>ぶら</u> <u>粉</u>	油、 <u>黒</u> <u>ご</u> <u>ま</u>	810 kcal 28.8 g 17.9 g 4.2 g	
16月	ごはん 牛乳 もずく汁 さばのみそだれかけ れんこんの金平	だしかつ お、 <u>さ</u> <u>ば</u> 、 <u>米</u> <u>み</u> <u>そ</u> 、 <u>さつ</u> <u>ま</u> <u>揚</u> <u>げ</u>	牛乳、もず く	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>さ</u> <u>やいん</u> <u>げん</u>	<u>えのきたけ</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>こんにやく</u> 、 <u>れんこん</u>	米、三温 糖、 <u>でん</u> <u>ぷん</u>	油、 <u>ご</u> <u>ま</u> <u>油</u>	786 kcal 35.2 g 19.8 g 2.7 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		
17火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉、 <u>乾</u> <u>大豆</u>	牛乳、チー ズ	<u>にんじん</u> 、 <u>トマト</u> <u>缶詰</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>グリーン</u> <u>ピース</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>キャ</u> <u>ベツ</u> 、 <u>レモン</u> <u>果汁</u>	米、 <u>じゃ</u> <u>がいも</u> 、 三温糖	油	797 kcal 29.9 g 18.4 g 2.0 g	
18水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししやものから揚げ 柚子香和え	だしかつ お、 <u>鶏肉</u> 、 <u>高</u> <u>野豆腐</u> 、 <u>た</u> <u>ま</u> <u>ご</u>	牛乳、し しゃも	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいん</u> <u>げん</u>	<u>干し椎茸</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>は</u> <u>くさい</u> 、 <u>きゅうり</u> 、 <u>ゆず</u> <u>果汁</u>	米、 <u>じゃ</u> <u>がいも</u> 、 三温糖、 <u>でんぷん</u>	油	793 kcal 33.1 g 21.3 g 1.7 g	
19木	さつまいもごはん 牛乳 なすのみそ汁 鶏肉の照り煮 ごまじゃこ和え	油揚げ、 <u>米</u> <u>みそ</u> 、 <u>鶏肉</u>	牛乳、カッ トわかめ、 ちりめん じゃこ、煮 干し	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>えのきたけ</u> 、 <u>なす</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>だ</u> <u>いこん</u> 、 <u>もやし</u>	米、 <u>さつ</u> <u>まいも</u> 、 三温糖、 <u>でんぷん</u>	白ごま、 すりご ま	827 kcal 36.3 g 24.5 g 3.2 g	
20金	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 海藻サラダ かぼちゃの大学芋風	豚肉、 <u>ツナ</u>	牛乳、 <u>海</u> <u>藻</u> <u>ミックス</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u> 、 <u>か</u> <u>ぼ</u> <u>ち</u> <u>ゃ</u>	<u>きくらげ</u> 、 <u>キャ</u> <u>ベツ</u> 、 <u>きゅうり</u>	米、 <u>米</u> <u>粉</u> <u>めん</u> 、 <u>三</u> <u>温糖</u>	ごま油、 白ごま、 油、 <u>黒</u> <u>ご</u> <u>ま</u>	790 kcal 23.8 g 18.2 g 1.2 g	
24火	ごはん 牛乳 みそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒め煮	油揚げ、 <u>米</u> <u>み</u> <u>そ</u> 、 <u>鮭</u> 、 <u>さ</u> <u>つ</u> <u>ま</u> <u>揚</u> <u>げ</u>	牛乳、 <u>あ</u> <u>ら</u> <u>め</u> 、 <u>煮</u> <u>干</u> <u>し</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいん</u> <u>げん</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>こんにやく</u>	米、 <u>じゃ</u> <u>がいも</u> 、 おつゆ 麩、三温 糖	油	780 kcal 37.9 g 20.2 g 3.7 g	
25水	カレーライス 牛乳 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	<u>鶏肉</u>	牛乳、 <u>ヨ</u> <u>ー</u> <u>グ</u> <u>ルト</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>トマト</u> <u>缶詰</u> 、 <u>ブ</u> <u>ロ</u> <u>ッ</u> <u>コ</u> <u>リー</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>しょう</u> <u>が</u> 、 <u>玉葱</u> 、 <u>はく</u> <u>さい</u> 、 <u>みかん</u> <u>缶</u>	米、 <u>じゃ</u> <u>がいも</u> 、 三温糖	カレー ルウ、油	788 kcal 24.8 g 17.3 g 2.6 g	
26木	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	豚肉、生揚 げ、 <u>赤</u> <u>み</u> <u>そ</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>青ねぎ</u>	<u>玉葱</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>板</u> <u>こんにやく</u> 、 <u>きゅ</u> <u>うり</u> 、 <u>キャ</u> <u>ベツ</u> 、 <u>た</u> <u>く</u> <u>あ</u> <u>ん</u>	米、三温 糖、 <u>さ</u> <u>と</u> <u>い</u> <u>も</u> 、 <u>で</u> <u>ん</u> <u>ぷ</u> <u>ん</u> 、 <u>春</u> <u>雨</u>	ごま油、 白ごま	769 kcal 26.8 g 18.9 g 2.7 g	
27金	中華どんぶり 牛乳 ささみともやしの中華サラダ オレンジ	豚肉、 <u>え</u> <u>び</u> 、 <u>い</u> <u>か</u> 、 <u>う</u> <u>ず</u> <u>ら</u> <u>卵</u> 、 <u>鶏</u> <u>さ</u> <u>さ</u> <u>身</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>チン</u> <u>ゲン</u> <u>サイ</u> 、 <u>こ</u> <u>ま</u> <u>つ</u> <u>な</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>しょう</u> <u>が</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>玉</u> <u>葱</u> 、 <u>干し椎茸</u> 、 <u>きゅ</u> <u>うり</u> 、 <u>もやし</u> 、 <u>オ</u> <u>レ</u> <u>ン</u> <u>ジ</u>	米、 <u>でん</u> <u>ぷん</u> 、 <u>三</u> <u>温糖</u>	ごま油	749 kcal 37.4 g 18.8 g 1.9 g	
30月	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 いかフリッター ごまきやべつ	<u>鶏肉</u> 、 <u>生</u> <u>揚</u> <u>げ</u> 、 <u>い</u> <u>か</u> <u>フ</u> <u>リ</u> <u>ッ</u> <u>ター</u>	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいん</u> <u>げん</u>	<u>板こんにやく</u> 、 <u>干</u> <u>し椎茸</u> 、 <u>れん</u> <u>こん</u> 、 <u>キャ</u> <u>ベツ</u> 、 <u>も</u> <u>やし</u>	米、三温 糖、 <u>さ</u> <u>と</u> <u>い</u> <u>も</u>	ぎんなん、 油、 <u>黒</u> <u>ご</u> <u>ま</u>	840 kcal 29.0 g 23.6 g 1.6 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
2月	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のおかか和え	だしこんぶ, だし かつお, かまぼこ, <u>米みそ</u> , 鮭, かつお ぶし	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのきた け, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こま つな</u>	米, おつゆ麩, 油, じゃがいも, 三温 糖	369 kcal 20.5 g 7.7 g 2.6 g
4水	クロワッサン きのこスパゲティ きざみのり ブロッコリーのサラダ りんご	ベーコン, きざみ のり	にんにく, <u>玉葱</u> , ぶなしめ じ, 干し椎茸, えのきたけ, マッシュルーム, パセリ, <u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u> , <u>に んじん</u> , <u>コーン</u> , <u>りんご</u>	クロワッサン, 油, スパゲティ, 三温糖	392 kcal 10.1 g 15.9 g 1.4 g
5木	ごはん さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ ゆかり和え	油揚げ, <u>米みそ</u> , さ んま, 煮干し	<u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>キャベツ</u> , <u>にんじ ん</u>	米, <u>さつまいも</u> , でんぷん, 油	386 kcal 14.9 g 11.2 g 1.3 g
6金	ごはん 中華五目豆腐 もやしのナムル 洋梨ゼリー	豚肉, えび, 豆腐, カットわかめ, か にかま	しょうが, にんにく, <u>にんじ ん</u> , 干し椎茸, たけのこ, <u>チ ンゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , もや し	米, 油, 三温糖, で んぷん, ごま油, すりごま, 洋梨ゼ リー	336 kcal 14.1 g 6.0 g 1.1 g
9月	ごはん 筑前煮 いかリングフライ 小松菜のごま和え	鶏肉, 生揚げ, いか リングフライ	<u>板こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , ご ぼう, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>こ まつな</u>	米, 油, 三温糖, さ といも, すりご ま, 白ごま	391 kcal 15.6 g 9.4 g 1.0 g
10火	ごはん 大豆と肉団子のトマト煮 れんこんサラダ	肉団子, 乾大豆, ツ ナ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶 詰, <u>グリーンピース</u> , <u>れんこ ん</u> , <u>ほうれんそう</u>	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネー ズ	365 kcal 12.5 g 7.6 g 1.0 g
11水	ごはん けんちん汁 鱈の幽庵焼き 菜漬け和え	だしかつお, だし こんぶ, 鶏肉, 豆 腐, さわら	<u>にんじん</u> , ぎぼう, <u>板こんに ゃく</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆず果汁</u> , <u>はくさい</u> , 広島菜 漬け	米, さといも, 三 温糖, でんぷん, 白ごま	329 kcal 17.0 g 6.9 g 1.2 g
12木	ごはん 麻婆大根 ばんさんすう	牛ひき肉, 豚ひき 肉, <u>赤みそ</u> , ハム, 錦糸卵	しょうが, <u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , たけのこ, 干し椎茸, <u>だいこ ん</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, きく らげ, もやし	米, 三温糖, でん ぷん, 春雨, ごま 油	319 kcal 10.8 g 6.0 g 1.4 g
13金	もぐり寿司 かきたま汁 ちくわの二色揚げ おきな和え	きざみのり, だし こんぶ, だしかつ お, かまぼこ, <u>たま ご</u> , あおのり, ちく わ, 塩昆布	<u>にんじん</u> , <u>れんこん</u> , 干し椎 茸, たけのこ, ぎぼう, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u>	米, 三温糖, でん ぷん, 油, 天ぷら 粉, 黒ごま	335 kcal 11.3 g 5.5 g 1.8 g
16月	ごはん もずく汁 さばのみそだれかけ れんこんの金平	だしかつお, もず く, さば, <u>米みそ</u> , さつま揚げ	<u>にんじん</u> , えのきたけ, <u>玉 葱</u> , <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>こん にゃく</u> , <u>れんこん</u> , さやいん げん	米, 三温糖, でん ぷん, 油, ごま油	345 kcal 16.1 g 6.9 g 1.6 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火	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 乾大豆, チー ズ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶 詰, <u>グリーンピース</u> , きゅう り, <u>キャベツ</u> , レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, 油	354 kcal 13.4 g 6.3 g 1.1 g
18水	ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃものから揚げ 柚子香和え	だしかつお, 鶏肉, 高野豆腐, <u>たまご</u> , ししゃも	干し椎茸, <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , さやいんげん, <u>はくさい</u> , きゅうり, <u>ゆず果汁</u>	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷ ん, 油	375 kcal 17.2 g 9.6 g 1.1 g
19木	さつまいもごはん なすのみそ汁 鶏肉の照り煮 ごまじゃこ和え	油揚げ, <u>米みそ</u> , 鶏 肉, カットわかめ, ちりめんじゃこ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのきた け, なす, <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>だいこん</u> , もやし	米, <u>さつまいも</u> , 三温糖, でんぷ ん, 白ごま, すり ごま	365 kcal 17.0 g 10.2 g 1.9 g
20金	ごはん(少なめ) 焼きビーフン 海藻サラダ かぼちゃの大学芋風	豚肉, 海藻ミック ス, ツナ	<u>にんじん</u> , きくらげ, <u>キャベ ツ</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, かぼ ちゃ	米, 米粉めん, ご ま油, 三温糖, 白 ごま, 油, 黒ごま	358 kcal 9.9 g 6.2 g 0.6 g
24火	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒め煮	油揚げ, <u>米みそ</u> , 鮭, あらめ, さつま 揚げ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>こんにゃ く</u> , さやいんげん	米, じゃがいも, おつゆ麩, 油, 三 温糖	340 kcal 17.7 g 7.3 g 2.1 g
25水	カレーライス 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	鶏肉, ヨーグルト	にんにく, しょうが, <u>にんじ ん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶詰, <u>はく さい</u> , <u>ブロッコリー</u> , みかん 缶	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 三温糖	370 kcal 11.4 g 5.7 g 1.6 g
26木	ごはん 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	豚肉, 生揚げ, <u>赤み そ</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎茸, <u>板こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅ うり, <u>キャベツ</u> , たくあん	米, 三温糖, さと いも, でんぷん, ごま油, 春雨, 白 ごま	329 kcal 11.0 g 6.3 g 1.3 g
27金	中華どんぶり ささみともやしの中華サラダ オレンジ	豚肉, えび, いか, うずら卵, 鶏ささ 身	にんにく, しょうが, <u>にんじ ん</u> , たけのこ, <u>玉葱</u> , 干し椎 茸, <u>チンゲンサイ</u> , きゅう り, <u>こまつな</u> , もやし, オレ ンジ	米, でんぷん, ご ま油, 三温糖	319 kcal 17.4 g 6.2 g 1.0 g
30月	ごはん 吹き寄せ煮 いかフリッター ごまきゃべつ	鶏肉, 生揚げ, いか フリッター	<u>にんじん</u> , <u>板こんにゃく</u> , 干 し椎茸, <u>れんこん</u> , さやいん げん, <u>キャベツ</u> , もやし	米, 三温糖, さと いも, ぎんなん, 油, 黒ごま	379 kcal 12.7 g 9.6 g 0.8 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。