

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 火	クロワッサン 牛乳 イタリアンスパゲティ 冬のサラダ	牛乳, ベーコン, かにかま	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶詰, しめじ, ピーマン, <u>はくさい</u> , <u>だいこん</u> , <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	クロワッサン, 油, スパゲティ, 三温糖, マヨネーズ	671 kcal 19.4 g 33.6 g 1.9 g
2 水	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の西京焼き 炒り卵の花	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , <u>はんぺん</u> , カットわかめ, 白みそ, さわら, ちくわ, おから	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎茸, <u>糸こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 三温糖, 油	618 kcal 27.7 g 15.3 g 1.7 g
3 木	ごはん 牛乳 コロコロおでん ピーナツ和え りんご	牛乳, <u>だしかつお</u> , <u>むすびこんぶ</u> , さつま揚げ, 生揚げ, うずら卵, ちりめんじゃこ	<u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , <u>りんご</u>	米, 三温糖, <u>こんにゃく</u> , 粉ピーナツ, 8割ピーナツ	646 kcal 26.4 g 18.6 g 1.9 g
4 金	ごはん 牛乳 ほうれん草のクリームスープ ハーブチキン ブロッコリーのサラダ	牛乳, ベーコン, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , しめじ, <u>ほうれん草</u> , <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, シチュールー, 三温糖, 油	692 kcal 27.9 g 25.1 g 1.7 g
7 月	ごはん 牛乳 ほうとう汁 小いわし天ぷら ゆかり和え	牛乳, <u>米みそ</u> , 小いわし天ぷら	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎茸, かぼちゃ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>だいこん葉</u>	米, うどん, 油	604 kcal 21.0 g 15.5 g 2.1 g
8 火	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ツナサラダ	牛乳, 牛肉, ツナ	にんにく, <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, <u>キャベツ</u> , コーン, レモン果汁	米, ハヤシルウ, 三温糖, 油	633 kcal 21.4 g 18.4 g 2.3 g
9 水	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のナムル	牛乳, うずら卵, カットわかめ, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , しめじ, にんにく, <u>しょうが</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれん草</u> , <u>もやし</u>	米, <u>でんぷん</u> , 油, 三温糖, <u>ごま油</u> , すりごま	676 kcal 32.1 g 20.9 g 2.4 g
10 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 ぶりの塩焼き 大根の甘酢づけ	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , <u>豆腐</u> , ぶり	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u>	米, 三温糖	621 kcal 27.6 g 18.5 g 1.3 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
11 金	鮭わかめごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	牛乳, <u>紅鮭わかめ</u> , <u>鶏肉</u> , <u>がんも</u> , ちりめんじゃこ, 煮干し	<u>たけのこ</u> , <u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , <u>さやいんげん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, すりごま	647 kcal 25.7 g 18.1 g 2.4 g
14 月	ごはん 牛乳 みそ汁 いかの照り焼き 白和え	牛乳, 油揚げ, <u>米みそ</u> , カットわかめ, いか, 豆腐, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>しょうが</u> , <u>こまつな</u> , <u>こんにゃく</u>	米, じゃがいも, おつゆ麩, 三温糖, <u>でんぷん</u> , すりごま	606 kcal 29.0 g 13.6 g 2.9 g
15 火	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和えビーフン	牛乳, 豚肉, <u>米みそ</u> , <u>豆腐</u>	にんにく, <u>だいこん</u> , しめじ, <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , きゅうり, <u>にんじん</u> , きくらげ, <u>もやし</u> , 白菜キムチ	米, <u>ごま油</u> , 三温糖, 平ビーフン	619 kcal 21.8 g 18.8 g 1.8 g
16 水	親子どんぶり 牛乳 五色和え オレンジ	牛乳, <u>だしかつお</u> , <u>鶏肉</u> , <u>たまご</u> , かまぼこ, <u>もみのり</u>	<u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>ブロッコリー</u> , オレンジ	米, 三温糖, <u>でんぷん</u>	605 kcal 26.4 g 16.2 g 1.5 g
17 木	ごはん (少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 揚げ春巻き 海草サラダ	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 春巻き, 海草ミックス, ツナ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , きくらげ, <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, <u>もやし</u> , コーン	米, <u>ごま油</u> , 中華めん, 油, 三温糖, 白ごま	628 kcal 20.9 g 20.4 g 2.5 g
18 金	ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き 柚子香和え	牛乳, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u> , さば, 煮干し	<u>ごぼう</u> , <u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>だいこん葉</u> , <u>ゆず果汁</u>	米, 三温糖	660 kcal 31.8 g 20.0 g 2.5 g
21 月	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 野菜と竹輪の和え物	牛乳, こうなご, <u>だしこんぶ</u> , 豚肉, 焼き豆腐, ちくわ	<u>にんじん</u> , しめじ, <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 三温糖	620 kcal 24.8 g 16.4 g 1.5 g
22 火	えびピラフ (少なめ) 牛乳 かぼちゃのスープ 鶏肉のゆずマーマレード コールスロー デザート	牛乳, えび, <u>鶏肉</u> , ベーコン	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , マッシュルーム, <u>ゆずマーマレード</u> , かぼちゃペースト, ミックスベジタブル, きゅうり, <u>キャベツ</u>	米, シチュールー, オリーブ油, 三温糖, ケーキ	747 kcal 28.9 g 26.9 g 2.3 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	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				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 オレンジ	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂				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 オレンジ	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
1 火	クロワッサン 牛乳 イタリアンスパゲティ 冬のサラダ	ベーコン, かにかま	牛乳	<u>にんじん</u> , トマト 缶詰, ピーマン, ブロッコリー	玉葱, しめじ, <u>はくさい</u> , <u>だいこん</u> , <u>レモン果汁</u>	クロワッサン, スパゲティ, 三温糖	油, マヨネーズ	868 kcal 23.8 g 43.5 g 2.5 g	11 金	鮭わかめごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	紅鮭わかめ, 鶏肉, がんと	牛乳, ちりめんじゃこ, 煮干し	<u>にんじん</u> , さやいんげん, <u>こまつな</u>	たけのこ, <u>こん</u> <u>にやく</u> , キヤベツ	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま, すりごま	796 kcal 31.2 g 21.1 g 3.2 g
2 水	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の西京焼き 炒り卵の花	だしかつお, 白みそ, さわら, ちくわ, おから	牛乳, だしこんぶ, はんぺん, カットわかめ	<u>にんじん</u> , 青ねぎ	玉葱, 干し椎茸, <u>糸こんにやく</u>	米, 三温糖	油	766 kcal 34.8 g 18.1 g 2.3 g	14 月	ごはん 牛乳 みそ汁 いかの照り焼き 白和え	油揚げ, 米みそ, いか, 豆腐	牛乳, カットわかめ, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>こまつな</u>	<u>玉葱</u> , しょうが, <u>こんにやく</u>	米, じゃがいも, おつゆ麩, 三温糖, でんぷん	すりごま	750 kcal 36.4 g 15.4 g 3.7 g
3 木	ごはん 牛乳 コロコロおでん ピーナツ和え りんご	だしかつお, さつま揚げ, 生揚げ, うずら卵	牛乳, むすびこんぶ, ちりめんじゃこ	<u>こまつな</u> , <u>にんじん</u>	<u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>りんご</u> , <u>こんにやく</u>	米, 三温糖	粉ピーナツ, 8割ピーナツ	785 kcal 31.6 g 21.4 g 2.5 g	15 火	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和えビーフン	豚肉, 米みそ, 豆腐	牛乳	<u>チンゲンサイ</u> , <u>にんじん</u>	<u>にんにく</u> , <u>だいこん</u> , <u>しめじ</u> , <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , きゅうり, きくらげ, もやし, 白菜キムチ	米, 三温糖, 平ビーフン	ごま油	760 kcal 26.2 g 21.9 g 2.2 g
4 金	ごはん 牛乳 ほうれん草のクリームスープ ハーブチキン ブロッコリーのサラダ	ベーコン, 鶏肉	牛乳	<u>にんじん</u> , <u>ほうれん草</u> , ブロッコリー	玉葱, しめじ, コーン	米, 三温糖	シチュールー, 油	852 kcal 34.0 g 30.4 g 2.2 g	16 水	親子どんぶり 牛乳 五色和え オレンジ	だしかつお, 鶏肉, たまご, かまぼこ	牛乳, もみのり	<u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u> , ブロッコリー	干し椎茸, 玉葱, キャベツ, オレンジ	米, 三温糖, でんぷん		740 kcal 32.2 g 18.8 g 1.9 g
7 月	ごはん 牛乳 ほうとう汁 小いわし天ぷら ゆかり和え	米みそ, 小いわし天ぷら	牛乳	<u>にんじん</u> , かぼちゃ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん葉</u>	玉葱, 干し椎茸, <u>だいこん</u>	米, うどん	油	740 kcal 25.0 g 17.7 g 2.6 g	17 木	ごはん (少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 揚げ春巻き 海藻サラダ	豚肉, かまぼこ, 春巻き, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	<u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u>	玉葱, きくらげ, キャベツ, きゅうり, もやし, コーン	米, 中華めん, 三温糖	ごま油, 油, 白ごま	763 kcal 24.9 g 23.7 g 3.2 g
8 火	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ツナサラダ	牛肉, ツナ	牛乳	<u>にんじん</u> , トマト 缶詰	<u>にんにく</u> , 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, きゅうり, <u>キャベツ</u> , コーン, レモン果汁	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	778 kcal 25.8 g 21.5 g 2.8 g	18 金	ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き 柚子香和え	<u>豆腐</u> , 米みそ, さば	牛乳, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>だいこん葉</u>	<u>ごぼう</u> , <u>だいこん</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , <u>ゆず果汁</u>	米, 三温糖		830 kcal 40.5 g 24.6 g 3.3 g
9 水	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のナムル	うずら卵, 鶏肉	牛乳, カットわかめ	<u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれん草</u> , <u>う</u>	玉葱, しめじ, <u>にんにく</u> , しょうが, もやし	米, でんぷん, 三温糖	油, ごま油, すりごま	835 kcal 39.6 g 25.0 g 2.9 g	21 月	ごはん 牛乳 こうなごの佃煮 豚肉のみぞれ鍋 野菜と竹輪の和え物	こうなご, 豚肉, 焼き豆腐, ちくわ	牛乳, だしこんぶ	<u>にんじん</u> , <u>こまつな</u>	しめじ, <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u>	米, 三温糖		750 kcal 29.3 g 18.8 g 2.1 g
10 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 ぶりの塩焼き 大根の甘酢づけ	だしかつお, <u>豆腐</u> , ぶり	牛乳, だしこんぶ	<u>にんじん</u> , <u>青ねぎ</u>	玉葱, えのきたけ, <u>だいこん</u>	米, 三温糖		775 kcal 34.7 g 22.5 g 1.8 g	22 火	えびピラフ(少なめ) 牛乳 かぼちゃのスープ 鶏肉のゆずマーマレード コールスロー デザート	えび, 鶏肉, ベーコン	牛乳	<u>にんじん</u> , かぼちゃ, ミックスベジタブル	玉葱, マッシュルーム, <u>ゆず</u> マーマレード, きゅうり, <u>キャベツ</u>	米, 三温糖, ケーキ	シチュールー, オリーブ油	894 kcal 34.8 g 31.0 g 3.1 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 (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 火	クロワッサン イタリアンスパゲティ 冬のサラダ	ベーコン, かにかま	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , トマト 缶詰, しめじ, ピーマ ン, <u>はくさい</u> , <u>だいこ</u> <u>ん</u> , <u>ブロッコリー</u> , レモ ン果汁	クロワッサン, 油, スパゲティ, 三温糖, マヨ ネーズ	421 kcal 9.9 g 20.2 g 1.3 g
2 水	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き 炒り卵の花	だしこんぶ, だしか つお, はんぺん, カッ トわかめ, 白みそ, さ わら, ちくわ, おから	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎 茸, <u>糸こんにゃく</u> , <u>青ね</u> <u>ぎ</u>	米, 三温糖, 油	334 kcal 15.7 g 6.0 g 1.2 g
3 木	ごはん コロコロおでん ピーナツ和え りんご	だしかつお, むすび こんぶ, さつま揚げ, 生揚げ, うずら卵, ち りめんじゃこ	<u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こ</u> <u>まつな</u> , <u>にんじん</u> , <u>りん</u> <u>ご</u>	米, 三温糖, <u>こんに</u> <u>ゃく</u> , ピー ナツ, 8割 ピーナツ	357 kcal 14.7 g 8.2 g 1.5 g
4 金	ごはん ほうれん草のクリームスープ ハーブチキン ブロッコリーのサラダ	ベーコン, 牛乳, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , しめ じ, <u>ほうれん草</u> , ブ ロccoli, コーン	米, シチュー ルー, 三温糖, 油	392 kcal 16.0 g 13.7 g 1.2 g
7 月	ごはん ほうとう汁 小いわし天ぷら ゆかり和え	<u>米みそ</u> , 小いわし天 ぷら	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎 茸, かぼちゃ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>だいこん葉</u>	米, うどん, 油	322 kcal 10.7 g 6.2 g 1.4 g
8 火	ごはん ハッシュドビーフ ツナサラダ	牛肉, ツナ	<u>にんにく</u> , <u>にんじん</u> , <u>玉</u> <u>葱</u> , トマト缶詰, マッ シュルーム, グリン ピース, きゅうり, <u>キャ</u> <u>ベツ</u> , コーン, レモン果	米, ハヤシルウ, 三温糖, 油	336 kcal 10.5 g 7.6 g 1.6 g
9 水	ごはん わかめスープ 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のナムル	うずら卵, カットわ かめ, <u>鶏肉</u>	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , しめ じ, <u>にんにく</u> , しょう が, <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれんそ</u> <u>う</u> , もやし	米, でんぷん, 油, 三温糖, ごま 油, すりごま	374 kcal 19.5 g 10.0 g 1.6 g
10 木	ごはん 豆腐汁 ぶりの塩焼き 大根の甘酢づけ	だしこんぶ, だしか つお, <u>豆腐</u> , ぶり	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , えのき たけ, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u>	米, 三温糖	333 kcal 15.8 g 8.4 g 0.8 g
11 金	鮭わかめごはん がんもと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	紅鮭わかめ, <u>鶏肉</u> , が んも, ちりめんじゃ こ, 煮干し	たけのこ, <u>こんにゃく</u> , <u>にんじん</u> , <u>さやいんげ</u> <u>ん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, すりごま	383 kcal 14.3 g 7.5 g 1.7 g
14 月	ごはん みそ汁 いかの照り焼き 白和え	油揚げ, <u>米みそ</u> , カッ トわかめ, いか, <u>豆</u> <u>腐</u> , 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , しょう が, <u>こまつな</u> , <u>こんにゃ</u> <u>く</u>	米, じゃがいも, おつゆ麩, 三温 糖, でんぷん, す りごま	327 kcal 17.1 g 4.6 g 2.2 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
15 火	ごはん 野菜チゲ 中華和えビーフン	豚肉, <u>米みそ</u> , <u>豆腐</u>	<u>にんにく</u> , <u>だいこん</u> , し めじ, <u>はくさい</u> , <u>白ね</u> <u>ぎ</u> , <u>チンゲンサイ</u> , きゅ うり, <u>にんじん</u> , きくら げ, もやし	米, ごま油, 三温 糖, 平ビーフン	325 kcal 10.5 g 8.1 g 0.9 g
16 水	親子どんぶり 五色和え オレンジ	だしかつお, <u>鶏肉</u> , た まご, かまぼこ, もみ のり	<u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>玉</u> <u>葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, オレン ジ	米, 三温糖, でん ぷん	351 kcal 14.8 g 6.1 g 0.8 g
17 木	ごはん (少なめ) ちゃんぽんめん 揚げ春巻き 海草サラダ	豚肉, かまぼこ, 春巻 き, 海草ミックス, ツ ナ	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , きくら げ, <u>キャベツ</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, もやし, コー ン	米, ごま油, 中華 めん, 油, 三温 糖, 白ごま	323 kcal 9.9 g 8.6 g 1.6 g
18 金	ごはん かす汁 さばの塩焼き 柚子香和え	<u>豆腐</u> , <u>米みそ</u> , さば, 煮干し	ごぼう, <u>にんじん</u> , <u>だい</u> <u>こん</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>はくさ</u> <u>い</u> , <u>だいこん葉</u> , <u>ゆず果</u> <u>汁</u>	米, 三温糖	361 kcal 18.9 g 9.5 g 1.8 g
21 月	ごはん こうなごの佃煮 豚肉のみぞれ鍋 野菜と竹輪の和え物	こうなご, だしこん ぶ, 豚肉, 焼き豆腐, ちくわ	<u>にんじん</u> , しめじ, <u>はく</u> <u>さい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>だいこ</u> <u>ん</u> , <u>キャベツ</u> , <u>こまつな</u>	米, 三温糖	337 kcal 14.0 g 6.7 g 1.1 g
22 火	えびピラフ (少なめ) かぼちゃのスープ 鶏肉のゆずマーマレード コールスロー デザート	えび, <u>鶏肉</u> , ベーコ ン, 牛乳	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , マッ シュルーム, <u>ゆずマー</u> <u>マレード</u> , かぼちゃ, ミックスベジタブル, きゅうり, <u>キャベツ</u>	米, シチュー ルー, オリーブ 油, 三温糖, ケー キ	490 kcal 17.2 g 16.1 g 1.6 g
24 木	ごはん だんご汁 かきあげ わかめとツナの和えもの	だしこんぶ, だしか つお, <u>鶏肉</u> , カットわ かめ, ツナ	ごぼう, <u>にんじん</u> , 干し 椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>玉葱</u> , きゅうり, コーン, レモ ン果汁	米, 白玉もち, さ つまいも, 天ぷ ら粉, 油, 三温糖	409 kcal 10.7 g 7.5 g 1.0 g
25 金	セルフおむすび みそ汁 お好み焼き	焼きのり, 油揚げ, <u>豆</u> <u>腐</u> , <u>米みそ</u> , シーフー ドミックス, たまご, チーズ, かつお節, あ おのり, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , なめ こ, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u>	米, 薄力粉	334 kcal 15.8 g 5.7 g 2.2 g
28 月	ごはん 豚じゃが ひじきのごまマヨネーズ みかん	豚肉, 芽ひじき	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>こんに</u> <u>ゃく</u> , 干し椎茸, さや いんげん, きゅうり, <u>キャベツ</u> , みかん	米, じゃがいも, 三温糖, マヨ ネーズ, すりご ま	371 kcal 9.1 g 8.4 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。					