

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	
26水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの竜田揚げ そうめん瓜の酢の物	さんま, ツナ, 油揚げ, みそ	牛乳, いらり ごだし	そうめんか ぼちや, にん じん, 青ねぎ	しょうが, きゅう り, 玉葱, えのき たけ, なす	米, でんぶ ん, 三温糖	油, 白ごま	873 kcal 36.5 g 30.2 g 2.4 g
27木	ごはん 牛乳 レタスのスープ 手づくり豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンの和え物	豚ひき肉, 牛ひき肉, 豆腐, たま ご, ベーコ ン	牛乳	こまつな, に んじん, パセ リ	玉葱, コーン, レ タス	米, パン粉, 三温糖	油, デミグ ラスソース	776 kcal 28.5 g 23.5 g 2.3 g
28金	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロースー 海鮮揚げシューマイ	豚肉, シューマ イ, 豆腐	牛乳, カッ トわかめ	にんじん, ピーマン, 青 ねぎ	しょうが, たけの こ, 干し椎茸, 玉 葱, しめじ	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 油	848 kcal 34.4 g 27.5 g 2.6 g
31月	ごはん 牛乳 おこめん汁 焼きししゃも なすのみそ炒め	豚肉, みそ, だしかつ お, 油揚げ	牛乳, し しゃも, だ しこんぶ	にんじん, ピーマン, 青 ねぎ	玉葱, なす, しめ じ	米, 三温糖, 米粉めん	油	755 kcal 30.5 g 18.0 g 2.2 g
1火	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	鶏肉, ツナ	牛乳	にんじん, ト マト缶	にんにく, しょう が, 玉葱, きゅう り, キャベツ, コーン, レモン果 汁	米, じゃが いも, 三温 糖, ゼリー	カレール ウ, 油	805 kcal 24.5 g 19.3 g 2.2 g
2水	ごはん 牛乳 かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	たまご, ホ キ	牛乳, チー ズ	にんじん, 青 ねぎ, パセリ	玉葱, しめじ, コーン, グリン ピース	米, でんぶ ん, じゃが いも	デミグラス ソース, 無 塩バター	780 kcal 35.3 g 16.8 g 6.8 g
3木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	だしかつ お, 豆腐, 鶏 肉	牛乳, だし こんぶ, カットわか め	にんじん, 青 ねぎ, ピーマ ン, パプリカ (赤), パプリ カ(黄)	玉葱, えのきた け, しょうが, に んにく, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白 ごま	816 kcal 36.2 g 23.8 g 4.0 g
4金	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	豚肉, 春巻	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, なら	玉葱, しめじ, も やし, キャベツ, 白菜キムチ	米, 春雨	油	810 kcal 28.8 g 21.3 g 2.6 g
7月	ロールパン 牛乳 焼きそば ポイルウィンナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	豚肉, ウイ ンナー	牛乳, あお のり, ヨー グルト	にんじん, 青 ねぎ	玉葱, キャベツ, カットコーン, み かん缶, パイナッ プル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパ ン, スパゲ ティ	油	761 kcal 27.1 g 30.0 g 2.6 g
8火	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	鶏肉, いか 天ぷら	牛乳	にんじん, さ やいんげん	キャベツ, ごぼ う, 干し椎茸, と うがん	米, でんぶ ん	油	827 kcal 25.2 g 27.5 g 2.0 g
9水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	油揚げ, み そ, さんま, 錦糸卵	牛乳, 煮干 し	にんじん, 青 ねぎ, こまつ な	玉葱, しめじ, な す, キャベツ	米, 三温糖		794 kcal 32.2 g 26.6 g 2.4 g
10木	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	だしかつ お, 豚肉, 豆 腐, かつお ぶし, たま ご	牛乳, もず く	にんじん, 青 ねぎ	えのきたけ, 玉 葱, にがうり, も やし, 冷凍パイ	米	ごま油	775 kcal 31.4 g 23.0 g 2.1 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	
11金	ごはん 牛乳 たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	ウイン ナー, ホキ	牛乳	にんじん, ト マト缶, さや いんげん, プ ロッコリー	玉葱, キャベツ, マッシュルーム, コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パ ン粉	油, タルタ ルソース	801 kcal 30.4 g 23.7 g 2.3 g
14月	ごはん 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	ベーコン, 鶏肉	牛乳, ヨー グルト	にんじん	玉葱, グリンビー ス, しょうが, に んにく, きゅう り, キャベツ, レ モン果汁	米, じゃが いも, 三温 糖		787 kcal 29.7 g 24.1 g 2.1 g
15火	ごはん 牛乳 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	豚肉, うず ら卵, かま ぼこ	牛乳, もみ のり	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, キャベ ツ, 冷凍りんご	米, 三温 糖, さとい も	ごま油, 白 ごま	781 kcal 28.9 g 19.9 g 1.7 g
16水	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	だしかつ お, 油揚げ, 鮭, 大豆, さ つま揚げ	牛乳, だし こんぶ, 芽 ひじき	にんじん, 青 ねぎ	しめじ, 玉葱, 枝 まめ	米, うどん, 三温糖		779 kcal 37.8 g 19.4 g 3.3 g
17木	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ チャブチェ 揚げシューマイ	えび, 豚肉, シューマイ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, チンゲ ンサイ	干し椎茸, とうが ん, にんにく, た けのこ, もやし	米, 三温糖, 春雨	ごま油, 油	819 kcal 28.5 g 23.5 g 2.5 g
18金	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	だしかつ お, 鶏肉, 豆 腐, 豚ひき 肉, みそ	牛乳, だし こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	ごぼう, こんにゃ く, しめじ, なす, しょうが, 玉葱, ぶどう	米, さとい も, 三温糖, でんぷん	油	776 kcal 30.1 g 20.0 g 2.3 g
24木	ごはん 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	肉団子	牛乳	にんじん, ト マト缶, プ ロッコリー	玉葱, グリンビー ス, キャベツ, コーン, 冷凍みか ん	米, じゃが いも, 三温 糖	油, 白ごま	816 kcal 27.5 g 17.0 g 2.1 g
25金	ごはん 牛乳 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	だしかつ お, 鶏肉, 油 揚げ	牛乳, だし こんぶ, ち りめんじゃ こ	にんじん, こ まつな, かぼ ちゃ, 広島菜 漬け	ごぼう, もやし	米, 白玉も ち, 天ぷら 粉	油, ごま油, 白ごま	818 kcal 24.7 g 20.0 g 1.6 g
28月	ごはん (少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	ベーコン, 鶏肉	牛乳	にんじん, パ セリ	玉葱, にんにく, しょうが, レモン 果汁, きゅうり, キャベツ	米, じゃが いも, でん ぷん, 中力 粉, 三温糖	油, オリー ブ油	859 kcal 28.9 g 32.9 g 1.7 g
29火	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	豚肉, 生揚 げ, みそ	牛乳, し しゃも, 塩 昆布	にんじん, 青 ねぎ	きゅうり, 玉葱, なす	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油	767 kcal 32.2 g 21.6 g 2.2 g
30水	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	牛肉, さつ ま揚げ	牛乳, 焼き のり	にんじん, さ やいんげん	こんにゃく, 玉 葱, きゅうり, キャベツ, たくあ ん, 梨	米, じゃが いも, 三温 糖, 春雨	白ごま	778 kcal 24.7 g 15.4 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。

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	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	牛乳, 鶏肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト 缶, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, ジャガイモ, カレーウ, 油, 三温糖, レモンゼリー	660 kcal 20.6 g 16.6 g 1.7 g
2 水	ごはん 牛乳 かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	牛乳, たまご, ホキ, チーズ	にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, パセリ, コーン, グリンピース	米, でんぷん, デミグラスソース, 無塩バター, ジャガイモ	630 kcal 28.2 g 14.6 g 5.3 g
3 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 豆腐, カットわかめ, 鶏肉	にんじん, 玉葱, えのきたけ, 青ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン, パプリカ(赤), パプリカ(黄)	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	664 kcal 29.9 g 20.6 g 3.0 g
4 金	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	牛乳, 豚肉, 春巻	にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, もやし, キャベツ, なら, 白菜キムチ	米, 春雨, 油	636 kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g
7 月	ロールパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, あおのり, ウインナー, ヨーグルト	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ねぎ, カットコーン, みかん缶, パイナップル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパン, 油, スパゲティ	636 kcal 22.8 g 24.1 g 2.0 g
8 火	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	牛乳, 鶏肉, いか天ぷら	キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, とうがん, さやいんげん	米, 油, でんぷん	662 kcal 20.6 g 22.5 g 1.5 g
9 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	牛乳, 油揚げ, みそ, さんま, 錦糸卵, 煮干し	にんじん, 玉葱, しめじ, なす, 青ねぎ, キャベツ, こまつな	米, 三温糖	623 kcal 25.4 g 20.6 g 1.9 g
10 木	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	牛乳, だしかつお, もずく, 豚肉, 豆腐, かつおぶし, たまご	にんじん, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ, にがうり, もやし, 冷凍パイ	米, ごま油	636 kcal 26.2 g 19.7 g 1.7 g
11 金	ごはん 牛乳 たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	牛乳, ウインナー, ホキ	にんじん, 玉葱, キャベツ, トマト缶, マッシュルーム, さやいんげん, ブロッコリー, コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油, タルタルソース	657 kcal 24.6 g 20.9 g 1.8 g
14 月	ごはん 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	牛乳, ベーコン, ヨーグルト, 鶏肉	にんじん, 玉葱, グリンピース, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, ジャガイモ, 三温糖	639 kcal 24.6 g 20.2 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
15 火	ごはん 牛乳 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	牛乳, 豚肉, うずら卵, かまぼこ, もみのり	にんにく, ごぼう, にんじん, さといも, 干し椎茸, れんこん, さやいんげん, キャベツ, ブロッコリー, 冷凍りんご	米, ごま油, 三温糖, 白ごま	643 kcal 24.1 g 17.1 g 1.5 g
16 水	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	牛乳, だしこんぶ, 芽ひじき, だしかつお, 油揚げ, 鮭, 大豆, さつま揚げ	にんじん, しめじ, 玉葱, 青ねぎ, 枝まめ	米, うどん, 三温糖	625 kcal 30.0 g 16.3 g 2.4 g
17 木	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ チャプチェ 揚げシューマイ	牛乳, えび, 豚肉, シューマイ	にんじん, 干し椎茸, とうがん, 青ねぎ, にんにく, たけのこ, もやし, チンゲンサイ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	619 kcal 21.9 g 16.6 g 2.0 g
18 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	牛乳, だしかつお, だしこんぶ, 鶏肉, 豆腐, 豚ひき肉, みそ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, しめじ, 青ねぎ, なす, しょうが, 玉葱, ぶどう	米, さといも, 油, 三温糖, でんぷん	637 kcal 25.1 g 17.5 g 1.7 g
24 木	ごはん 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	牛乳, 肉団子	にんじん, 玉葱, トマト缶, グリンピース, キャベツ, ブロッコリー, コーン, 冷凍みかん	米, ジャガイモ, 三温糖, 油, 白ごま	669 kcal 23.0 g 14.6 g 1.8 g
25 金	ごはん 牛乳 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ	ごぼう, にんじん, こまつな, かぼちゃ, もやし, 広島菜漬	米, 白玉もち, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま	656 kcal 20.7 g 17.2 g 1.3 g
28 月	ごはん (少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	牛乳, ベーコン, 鶏肉	にんじん, 玉葱, パセリ, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, ジャガイモ, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	697 kcal 23.9 g 27.1 g 1.3 g
29 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	牛乳, ししゃも, 塩昆布, 豚肉, 生揚げ, みそ	きゅうり, にんじん, 玉葱, なす, 青ねぎ	米, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油	629 kcal 27.0 g 18.4 g 1.7 g
30 水	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	牛乳, 焼きのり, 牛肉, さつま揚げ	こんにゃく, にんじん, 玉葱, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, たくあん, 梨	米, ジャガイモ, 三温糖, 春雨, 白ごま	633 kcal 21.1 g 13.5 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)

【保育園用】

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	備蓄カレーライス ツナサラダ レモンゼリー	鶏肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , カレールー, 油, 三温糖, ゼリー	362 kcal 10.1 g 6.5 g 1.1 g
2 水	ごはん かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	<u>たまご</u> , ホキ, チーズ	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , パセリ, コーン, グリンピース	米, どんぶん, デミグラスソース, 無塩バター, <u>じゃがいも</u>	349 kcal 17.6 g 5.4 g 4.0 g
3 木	ごはん 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	だしこんぶ, だしかつお, <u>豆腐</u> , カットわかめ, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, キャベツ, <u>ピーマン</u> , パプリカ(赤), パプリカ(黄)	米, 三温糖, どんぶん, ごま油, 白ごま	368 kcal 17.7 g 9.9 g 2.3 g
4 金	ごはん 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	豚肉, 春巻	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , もやし, キャベツ, にら	米, 春雨, 油	355 kcal 12.2 g 7.9 g 1.0 g
7 月	ロールパン 焼きそば ポイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	豚肉, あおのり, ウインナー, ヨーグルト	<u>玉葱</u> , にんじん, キャベツ, <u>青ねぎ</u> , カットコーン, みかん缶, パイナップル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパン, 油, スパゲティ	432 kcal 14.2 g 14.2 g 1.5 g
8 火	ごはん いかフリッター ゆかり和え 冬瓜の中華煮	いかフリッター, <u>鶏肉</u>	キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, <u>とうが</u> ん, さやいんげん	米, 油, どんぶん	347 kcal 10.2 g 9.6 g 0.8 g
9 水	ごはん なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	油揚げ, <u>みそ</u> , さんま, 錦糸卵, 煮干し	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u> , キャベツ, <u>こまつな</u>	米, 三温糖	327 kcal 15.2 g 8.4 g 1.4 g
10 木	ごはん もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	だしかつお, もずく, 豚肉, <u>豆腐</u> , かつおぶし, <u>たまご</u>	にんじん, えのきたけ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>にが</u> り, もやし, 冷凍パイ	米, ごま油	351 kcal 14.7 g 9.4 g 1.2 g
11 金	ごはん たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	ウインナー, ホキ	にんじん, <u>玉葱</u> , キャベツ, トマト缶, マッシュルーム, さやいんげん, <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油, タルタルソース	376 kcal 13.3 g 11.5 g 1.3 g
14 月	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	ベーコン, ヨーグルト, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , グリンピース, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖	347 kcal 13.4 g 9.7 g 1.1 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 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	豚肉, うずら卵, かまぼこ, もみのり	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, さといも, さやいんげん, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , 冷凍りんご	米, ごま油, 三温糖, 白ごま	352 kcal 12.9 g 7.2 g 0.9 g
16 水	ごはん うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	だしこんぶ, だしかつお, 油揚げ, 鮭, 芽ひじき, 大豆, さつま揚げ	にんじん, しめじ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , 枝まめ	米, うどん, 三温糖	336 kcal 17.3 g 6.5 g 1.7 g
17 木	ごはん 冬瓜のスープ チャプチェ 揚げシューマイ	えび, 豚肉, シューマイ	にんじん, 干し椎茸, <u>とうが</u> ん, <u>青ねぎ</u> , にんにく, たけのこ, もやし, チンゲンサイ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	349 kcal 11.8 g 8.1 g 1.3 g
18 金	ごはん けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	だしかつお, だしこんぶ, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>みそ</u>	にんじん, ごぼう, <u>こん</u> にやく, しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>なす</u> , しょうが, <u>玉葱</u> , <u>ぶどう</u>	米, さといも, 油, 三温糖, どんぶん	350 kcal 13.4 g 7.4 g 1.1 g
24 木	ごはん 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	肉団子	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶, グリンピース, キャベツ, ブロッコリー, コーン, 冷凍みかん	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油, 白ごま	371 kcal 11.6 g 5.0 g 1.2 g
25 金	ごはん 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	だしこんぶ, だしかつお, <u>鶏肉</u> , 油揚げ, ちりめんじゃこ	ごぼう, にんじん, <u>こ</u> まつな, かぼちゃ, もやし, 広島菜漬け	米, 白玉もち, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま	379 kcal 10.4 g 8.2 g 0.8 g
28 月	ごはん (少なめ) コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	ベーコン, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , パセリ, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, <u>じゃがいも</u> , どんぶん, 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	394 kcal 12.4 g 14.5 g 0.7 g
29 火	ごはん 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	ししゃも, 塩昆布, 豚肉, 生揚げ, <u>みそ</u>	きゅうり, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 油, 三温糖, どんぶん, ごま油	345 kcal 15.9 g 8.7 g 1.2 g
30 水	セルフむすび 肉じゃが つけもの和え 梨	焼きのり, 牛肉, さつま揚げ	<u>こん</u> にやく, にんじん, <u>玉葱</u> , さやいんげん, きゅうり, キャベツ, たくあん, 梨	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 春雨, 白ごま	335 kcal 10.2 g 4.1 g 1.0 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					