

令和4年(2022年)6月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名(基準量g)	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kcal			日	献立名(基準量g)	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kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		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						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			
1 水	ごはん 牛乳 アリンナスデーキ コーンポテト45 マカロニスープ180	豚肉,ベーコン	牛乳	パセリ,にんじん	にんにく,ホール ルコーン,たま ねぎ,キャベツ	米,三温糖, じゃがいも,ツ イストマカロ ニ	バター	小 692 25.5 23.1 2.0	中 871 31.8 28.7 2.7	保幼 384 13.5 11.5 1.4	16 木	ごはん 牛乳 柳川風煮180 わかめとかにかまの和え物50	豚肉,たまご, かに風味かま ぼこ	牛乳,わかめ	にんじん,青ね ぎ	こんにゃく,た まねぎ,ごぼ う,きゅうり, もやし,レモン 果汁	米,三温糖,で んぶん		小 600 25.2 14.3 1.9	中 733 30.3 16.1 2.5	保幼 312 12.8 4.7 1.3
2 木	ビビンパ(具45,ナムル65) 牛乳 わかめスープ180 冷凍みかん	牛肉,米みそ, たまご	牛乳,わかめ	にんじん,こま つな,青ねぎ	にんにく,ぜん まい,だいずも やし,たまね ぎ,みかん	米,三温糖	ごま油,白ごま	656 23.2 18.4 2.5	794 27.6 21.4 3.1	366 12.0 8.3 1.7	17 金	ふきごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ25 ほうれん草のごま和え35 じゃがいものみそ汁180	油揚げ,とう ふ,米みそ	牛乳,こいわ し,煮干し	にんじん,ほう れんそう,青ね ぎ	ふき,たまねぎ	米,米粉,でん ぶん,三温糖, じゃがいも	油,白ごま	640 26.7 21.0 2.3	781 32.5 16.0 3.0	401 15.9 10.7 1.6
3 金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼:2切 小:3切 中:2本) 昆布和え40 豆腐のみそ汁180	ちくわ,とう ふ,米みそ	牛乳,あおの り,塩こんぶ, 煮干し	にんじん,青ね ぎ	キャベツ,たま ねぎ,ぶなしめ じ	米,天ぷら粉	油	621 24.5 15.5 2.6	768 29.8 17.9 3.2	325 12.3 5.7 1.6	20 月	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40 & ゆで野菜60 ミネストローネ170	豚肉,だいず	牛乳	青ねぎ,にんじ ん,トマト,パ セリ	もやし,きゅう り,キャベツ, たまねぎ,マッ シュルーム	米,三温糖	白ごま	575 23.6 14.1 1.7	704 28.7 16.0 2.3	279 10.8 4.1 1.2
6 月	梅しごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 かみかみ和え50 (小中)かみかみ大豆	かつおぶし,鶏 肉,さつま揚げ, 高野豆腐, ロースハム,(小 中:だいず)	牛乳,ちりめん じゃこ	にんじん,さや いんげん	だいこん,こん にゃく,きゅう り,キャベツ, 梅干し,赤じそ	米,三温糖	アーモンド	647 32.5 16.3 2.9	786 39.3 18.6 3.3	374 18.4 5.7 2.0	21 火	ごはん 牛乳 いかの香り焼き 夏みかんサラダ45 豆乳スープ180	いか,ウイン ナー,米みそ, 豆乳	牛乳	にんじん,チン ゲンサイ	にんにく,きゅ うり,キャベ ツ,甘夏みか ん,たまねぎ	米,三温糖, じゃがいも	オリーブ油,油	577 23.8 13.6 2.2	715 29.7 15.5 2.7	294 12.7 4.3 1.4
7 火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう55 ピリ辛きゅうり40 相性汁180	鶏肉,ベーコ ン,米みそ	牛乳,煮干し, 調理用牛乳	にんじん,青ね ぎ	ごぼう,きゅう り,たまねぎ, ぶなしめじ	米,でんぶん, 三温糖,じゃが いも	油,白ごま,ご ま油	701 24.4 21.7 2.3	868 29.4 25.9 3.0	401 13.2 10.9 1.6	22 水	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風190 鶏のすき焼き風190 切り干し大根とじゃこの和え物50 (小)あじさいゼリー	鶏肉,油揚げ, 焼き豆腐	牛乳,ちりめん じゃこ,わかめ	にんじん,青ね ぎ,こまつな	ごぼう,たまね ぎ,こんにゃく, えのきたけ,切 干大根,(小:ぶ どうジュース, ナタデココ)	米,三温 糖,(小:ゼリー の素)		696 25.3 17.8 2.0	786 30.4 20.3 2.5	346 13.4 7.3 1.2
8 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮170 野菜とちくわの和え物50 くるみちりめん10	豚ひき肉,生揚 げ,ちくわ,か つおぶし	牛乳,ちりめん じゃこ	にんじん,さや いんげん,こま つな	たまねぎ,こん にゃく,キャベ ツ	米,じゃがい も,三温糖,で んぶん	くるみ,白ごま	681 24.7 19.7 1.6	838 30.1 23.4 2.2	385 13.7 9.5 1.3	23 木	ごはん(少なめ)160 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ブロッコリーの中華あえ45 ちゃんぽん麺200	豚肉,かまぼ こ,ぎょうざ	牛乳	にんじん,青ね ぎ,ブロッコ リー	たまねぎ,きく らげ,キャベ ツ,もやし, ホールコーン	米,中華めん, 三温糖	ごま油,白ご ま,油	619 22.7 17.1 2.4	802 28.8 22.4 3.0	356 12.3 7.9 1.8
9 木	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 大根のかりぼり漬け45 もずく汁180	さば,かつおぶ し	牛乳,もずく	にんじん,青ね ぎ	きゅうり,だい こん,えのきた け,たまねぎ	米,小麦粉,三 温糖		638 29.3 18.2 2.0	802 37.2 22.3 2.7	347 17.1 8.2 1.4	24 金	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き みるくおから50 かきたま汁180	さわら,鶏ひき 肉,おから,か つおぶし,たま ご	牛乳,調理用牛 乳,こんぶ	にんじん,青ね ぎ	梅干し,たまね ぎ,はくさい	米,三温糖,で んぶん	油	645 31.1 17.7 2.0	801 39.0 21.1 2.4	354 18.5 7.9 1.5
10 金	ごはん 牛乳 八宝菜180 ささみともやしのサラダ60	豚肉,いか,う ずらたまご,鶏 肉	牛乳	にんじん,チン ゲンサイ,こま つな	たまねぎ,ほし しいたけ,たけ のこ,キャベ ツ,もやし	米,三温糖,で んぶん	ごま油	616 28.4 16.5 1.6	756 34.4 19.2 2.0	294 14.5 3.8 1.1	27 月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮170 きゅうりの酢の物50 (中)あじさいゼリー	豚肉,生揚げ, うずらたまご, 赤みそ	牛乳,ちりめん じゃこ	にんじん,青ね ぎ	たまねぎ,ほし しいたけ,こんに ゃく,きゅうり, キャベツ,(中:ぶ どうジュース, ナタデココ)	米,三温糖,で んぶん,(中:ゼ リーの素)	ごま油	639 25.7 18.9 2.3	846 31.3 22.6 3.1	342 14.5 8.2 1.3
13 月	ハヤシライス190 牛乳 お豆のサラダ50	豚肉,ツナ,だ いず,ミックス ビーンズ	牛乳	にんじん,トマ ト,ブロッコ リー	にんにく,たま ねぎ,マッシュ ルーム,グリーン ピース,キャベ ツ	米,三温糖	ハヤシルウ,油	659 24.8 19.2 2.3	811 29.8 22.6 2.7	355 12.3 8.4 1.5	28 火	ごはん 牛乳 鰯のフライ あらめの炒り煮45 小松菜のすまし汁180	あじ,さつま揚 げ,かつおぶし	牛乳,あらめ, こんぶ	にんじん,さや いんげん,こま つな	たまねぎ,えの きたけ	米,小麦粉,パ ン粉,三温糖	油	634 27.3 17.1 2.0	780 32.7 19.5 2.5	303 8.6 5.9 1.3
14 火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き50 広島菜とじゃこの炒め物35 具だくさん汁180	鶏肉,油揚げ, かつおぶし	牛乳,ちりめん じゃこ,こんぶ	にんじん,広島 菜漬,青ねぎ	もやし,だいこ ん,こんにゃく	米,三温糖,さ といも	ごま油,白ごま	639 27.9 19.8 2.2	786 34.0 23.2 2.6	344 15.8 9.5 1.5	29 水	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め110 豆腐ともやしの中華スープ180	豚肉,赤みそ, とうふ	牛乳	にんじん,チン ゲンサイ,青ね ぎ	にんにく,しょ うが,たまね ぎ,エリンギ, キャベツ,もや し	米,三温糖,で んぶん	ごま油	576 24.1 15.3 1.8	706 29.3 17.4 2.6	292 12.2 5.5 1.3
15 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨サラダ50 小玉すいか	豚ひき肉,赤み そ,とうふ	牛乳	にんじん,青ね ぎ	にんにく,しょう が,たけのこ,た まねぎ,きゅう り,キャベツ,き くらげ,ホール コーン,すいか	米,三温糖,で んぶん,緑豆春 雨	ごま油	654 25.5 17.8 2.2	803 30.5 20.7 2.8	367 13.9 7.9 1.5	30 木	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 アスパラガスのサラダ45 キャベツと玉ねぎのスープ180	鶏肉,ベーコン	牛乳	アスパラガス, にんじん,パセ リ	きゅうり,ホー ルコーン,たま ねぎ,キャベツ	米,三温糖	油	650 25.3 22.9 1.7	798 30.5 27.2 2.3	357 13.8 11.8 1.2

* 飲用牛乳は小・中学校のみにつきます。 * 保: 保育園, 幼: 幼稚園, 小: 小学校, 中: 中学校です。
 * 献立名に続く数字は, 小学校4年生の基準量(g)です。ごはんは170gです。(献立によって変動することがあります。)
 * 安芸高田市産の食材は 米, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, ふき, ブロッコリー, にんじん, はくさいを使用する予定です。