

令和7年(2025年) 1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			
7 火	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 みかんサラダ60 ミニフィッシュ	牛肉, だいず	牛乳, かえり いりこ	にんじん, ト マト	にんにく, たま ねぎ, マッシュ ルーム, グリン ピース, きゅう り, キャベツ, み かん缶	米, じゃがい も, 三温糖	シチューミッ クス, 油, 白ご ま	小 627 22.8 16.9 1.9	中 772 27.1 19.5 2.4	保幼 348 12.0 7.1 1.5	21 火	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)グラタン ツナサラダ50 コンソメスープ180	(小)ポロニア ソーセー ジ, (保幼中: 鶏肉), ツナ, ベーコン	牛乳, (保幼 中:調理用牛 乳, ピザ用 チーズ)	にんじん, パ セリ	キャベツ, きゅうり, た まねぎ, (保幼 中:マッシュ ルーム)	米, 三温糖, じゃがい も, (保幼中: 小麦粉, パン 粉)	油, (保幼中: バター)	小 587 22.8 17.9 2.2	中 764 31.4 21.1 2.8	保幼 331 13.6 7.4 1.4
8 水	菜めし 牛乳 鰯の西京焼き 紅白なます40 白玉雑煮180	白みそ, さわ ら, 混合削り 節, 鶏肉, 油揚 げ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青 ねぎ, 大根菜, 広島菜, 京菜	だいこん, は くさい	米, 三温糖, 白 玉もち	油, 白ごま	660 30.0 19.3 2.8	824 37.5 23.3 3.5	335 15.9 8.0 2.0	22 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 チンゲン菜のナムル55	豚ひき肉, 赤 みそ, とうふ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, チンゲ ンサイ	にんにく, しょうが, た けのこ, ほし しいたけ, た まねぎ, もや し	米, 三温糖, で んぶん	ごま油, 白ご ま	591 25.8 19.1 2.1	724 31.0 22.5 2.7	319 14.2 9.0 1.4
9 木	ごはん 牛乳 いかリングフライ (保幼小:2切 中:3切) アーモンド和え45 相性汁180	いかリングフ ライ, ベーコ ン, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	こまつな, に んじん, 青ね ぎ	キャベツ, た まねぎ, ぶな しめじ	米, 三温糖, さ つまいも	油, アーモン ド	620 22.9 17.4 2.1	782 28.4 21.1 2.8	364 12.8 8.4 1.5	23 木	ごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば130 豆と海藻のサラダ55 ぼんかん	豚肉, だいず, 煮しざさみ	牛乳, あおの り, 海藻ミッ クス	にんじん, 青 ねぎ	たまねぎ, キャベツ, だ いこん, えだ 豆と海藻の ぼんかん	米, スバゲ ティ, 三温糖	油	671 26.7 15.4 1.5	821 32.0 17.7 1.8	404 14.7 6.1 1.1
10 金	ごはん 牛乳 スンドゥブ風200 春雨の中華和え60	豚肉, あさり, 米みそ, とう ふ, たまご	牛乳	にら, にんじ ん	にんにく, えの きたけ, 白ねぎ, はくさい, 白菜 キムチ, きゅう り, もやし, ホー ルコーン	米, 三温糖, で んぶん, 緑豆 春雨	ごま油	611 24.7 19.7 2.5	755 30.1 23.2 3.0	320 12.1 8.3 1.7	24 金	ごはん 牛乳 鯨肉のケチャップ和え50 コールスロー45 じゃがいものミルクスープ180	くじら肉, ベーコン	牛乳, 調理用 牛乳	にんじん, パ セリ	しょうが, きゅうり, キャベツ, た まねぎ	米, 三温糖, じゃがいも	油, オリーブ 油	629 29.8 16.5 1.7	773 36.6 19.0 2.3	338 15.7 6.7 1.4
14 火	ごはん 牛乳 みそおでん200 枝豆ひじきサラダ55	米みそ, 生揚 げ, ちくわ, ロースハム	牛乳, 煮干し, 芽ひじき	にんじん	こんにゃく, だいこん, きゅうり, キャベツ, え だまめ	米, 三温糖, さ といも	油	585 23.6 16.1 2.1	718 28.4 18.4 2.8	310 12.5 6.2 1.7	27 月	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬けあえ35 大根のみそ汁180	さけ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 焼きの り, 煮干し	広島菜漬け, にんじん, 青 ねぎ	はくさい, だ いこん, ぶな しめじ	米, さといも	白ごま	576 29.7 16.2 2.6	717 37.3 19.4 3.3	309 17.7 6.6 1.8
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 ほうれん草のおかかあえ40 かきたま汁180	鶏肉, かつお ぶし, 混合削 り節, たまご	牛乳, こんぶ	ほうれんそ う, にんじん, 青ねぎ	はくさい, た まねぎ	米, 三温糖, で んぶん		612 29.9 19.4 2.1	751 36.1 22.7 2.5	337 17.2 9.2 1.4	28 火	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン ボトフ200 キャベツとコーンのサラダ55	鶏肉だんご, ロースハム	牛乳	にんじん	たまねぎ, だ いこん, キャ ベツ, ホール コーン	コッペパン, じゃがいも, 三温糖	いちご&マー ガリン, 油	530 22.2 20.8 2.0	631 26.3 23.9 2.6	273 9.7 9.1 1.3
16 木	ビビンバ (ごはん, 牛肉炒め45, ナムル60) 牛乳 もずくスープ180	牛肉, 米みそ	牛乳, もずく	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, ホールコー ン, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖	ごま油, 白ご ま	557 20.8 16.6 2.2	677 24.8 19.0 2.8	291 10.2 6.7 1.5	29 水	ごはん 牛乳 かきフライ(2個) (お好みソース) ごぼうのきんぴら50 数のすまし汁180	かきフライ, さつま揚げ, 混合削り節	牛乳, こんぶ	にんじん, さ やいんげん, 青ねぎ	ごぼう, たま ねぎ, えのき たけ	米, 三温糖, お つゆふ	油, ごま油	563 19.2 15.0 2.3	669 22.1 15.9 2.5	305 9.2 5.8 1.8
17 金	ごはん 牛乳 鰯のレモン風味 煮ごめ50 豆腐のみそ汁180	たら, 生揚げ, あずき, とう ふ, 米みそ	牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, 青 ねぎ	レモン果汁, だいこん, こ んにゃく, た まねぎ, ぶな しめじ	米, でんぶん, 三温糖, さと いも	油	607 28.6 16.5 2.5	747 35.3 19.1 3.2	338 16.4 6.9 1.8	30 木	赤じそごはん 牛乳 筑前煮180 日酢和え50	鶏肉, 生揚げ	牛乳, ちりめ んじゃこ	赤じそ, にん じん, さやい んげん	だいこん, こ んにゃく, れ んこん, ほし しいたけ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖	油	593 23.5 17.3 2.3	729 28.5 20.2 3.0	310 11.8 6.9 1.6
20 月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 じゃこ和え55	豚肉, たまご	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, 青 ねぎ, こまつ な	こんにゃく, たまねぎ, ほ しいたけ, ごぼう, キャ ベツ	米, 三温糖, で んぶん		572 25.4 14.3 1.7	698 30.6 16.2 2.3	305 14.0 5.0 1.1	31 金	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー180 じゃがいものサラダ55 伊予柑ゼリー	牛ひき肉, 豚 ひき肉, だい ず, かに風味 かまぼこ	牛乳, ピザ用 チーズ	にんじん, ト マト, フロッ コリー	にんにく, た まねぎ, マッ シュルーム, グリンピース	米, 三温糖, じゃがいも, 伊予柑ゼリー	カレールー, ノンエッグマ ヨネーズ, 油	715 28.0 24.8 2.2	876 34.0 29.8 2.8	420 16.0 13.2 1.7

\* 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、ほうれん草、白菜、れんこん、青ねぎ、白ねぎ、だいこんを使用する予定です。