

令和8年（2026年）8・9月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名（基準量g）	赤の仲間（血や肉のものになる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力のものになる）		エネルギーkcal			日	献立名（基準量g）	赤の仲間（血や肉のものになる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力のものになる）		エネルギーkcal			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 g					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 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	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	脂質 g	食塩相当量 g		
8 / 24 月	親子どんぶり150 牛乳 きゅうりの酢の物55	混合削り節、鶏肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、三温糖、でんぶん		小 584 26.2 16.1 2.2	中 718 32.1 18.6 2.8	保幼 352 12.2 9.7 1.7	10 木	ごはん 牛乳 チンジャオロース100 ワントンスープ180	豚肉、肉入りワントン	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	しょうが、たけのこ、たまねぎ	米、三温糖、でんぶん	ごま油		小 578 25.2 15.2 1.6	中 712 30.5 17.5 2.4	保幼 299 12.2 5.2 1.1
25 火	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 チョレギサラダ50	豚肉	牛乳、もみのり	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんにく	米、じゃがいも、三温糖	ごま油、白ごま	615 21.4 18.2 2.1	757 25.3 21.2 2.5	315 12.1 7.1 1.6	11 金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ（保幼：2切 小：2切 中：3切） 広島菜とじゃこの炒め物35 豆腐のみそ汁180	ちくわ、油揚げ、とうふ、米みそ	牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ、煮干し	にんじん、広島菜漬、青ねぎ	もやし、たまねぎ、ぶなしめじ	米、天ぷら粉	油、ごま油、白ごま		602 24.3 17.8 2.9	758 30.0 21.1 3.7	314 12.4 7.2 1.9
26 水	ごはん 牛乳 小いわしフライ30 切り干し大根の煮物40 旬野菜のみそ汁180	小いわしフライ、さつま揚げ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、青ねぎ	ほししいたけ、切干大根、たまねぎ、ぶなしめじ、なす	米	油	606 23.6 16.7 1.9	744 28.4 19.1 2.4	371 20.1 10.5 2.1	14 月	焼き鳥どんぶり（具：80） 牛乳 青じそ和え30 わかめのすまし汁180	鶏肉、炒りたまご、混合削り節、かまぼこ	牛乳、こんぶ、わかめ	さやいんげん、にんじん、青じそ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、中ざら糖、水あめ			602 32.5 16.1 2.6	733 39.6 18.4 3.2	324 19.5 6.4 1.7
27 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め55 小松菜のおかか和え40 もずく汁180	豚肉、かつおぶし、混合削り節	牛乳、もずく	こまつな、にんじん、青ねぎ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、えのきたけ	米、はちみつ、三温糖		559 27.6 13.9 1.7	687 33.7 15.7 2.0	322 13.5 7.4 0.9	15 火	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 春雨の中華和え50 安芸高田市産の梨	豚ひき肉、赤みそ、とうふ	牛乳	にんじん、青ねぎ	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、なす、きゅうり、もやし、ホールコーン、梨	米、三温糖、でんぶん、緑豆春雨	ごま油		592 23.5 16.3 2.4	727 28.5 19.0 3.1	310 11.7 6.4 1.6
28 金	ごはん 牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	豚ひき肉、ベーコン	牛乳、ピザ用チーズ	ピーマン、トマト、ブロッコリー、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、ホールコーン、キャベツ	米、三温糖	油	601 22.3 19.5 2.4	737 26.9 23.1 3.1	336 16.8 8.2 1.5	16 水	梅ちりごはん 牛乳 筑前煮170 五色和え50	鶏肉、生揚げ、かまぼこ	牛乳、もみのり、ちりめんじゃこ	青じそ、にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、こんにゃく、だいこん、キャベツ、梅干し	米、三温糖、さといも	油、白ごま		586 24.1 15.9 2.1	715 29.2 18.1 2.6	361 13.1 6.0 1.5
31 月	夏野菜のカレーライス190 牛乳 豆と海藻のサラダ50 （小中）冷凍みかん	鶏肉、だいず、ツナ	牛乳、海藻ミックス	にんじん、トマト、かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、キャベツ、えだまめ、（小中：冷凍みかん）	米、三温糖	カレールウ、油	645 22.4 19.0 2.2	780 26.4 22.4 2.6	341 12.9 7.3 1.0	17 木	ごはん 牛乳 シーフードシチュー190 おまめのサラダ50	えび、プチ貝柱（イタヤ貝）、ツナ、だいず、ミックスビーンズ	牛乳、調理用牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油		618 24.9 18.1 1.5	759 30.0 21.1 2.0	342 13.6 8.2 1.1
9 / 1 火	ごはん 牛乳 ホキのフライ はりはり漬け45 豚汁180	ほき、豚肉、米みそ	牛乳、塩こんぶ、煮干し	にんじん、青ねぎ	切干大根、きゅうり、ごぼう、こんにゃく、ぶなしめじ、しょうが	米、小麦粉、パン粉、三温糖、さといも	油	626 29.6 16.5 2.3	782 37.0 19.2 2.8	345 16.7 6.8 1.6	18 金	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け50 茎わかめきんぴら45 冬瓜のみそ汁180	わに、さつま揚げ、油揚げ、とうふ、米みそ	牛乳、茎わかめ、煮干し	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、とうがん、えのきたけ	米、でんぶん、三温糖	油、ごま油		610 28.5 17.2 3.2	750 34.7 20.1 4.0	339 16.4 7.5 2.3
2 水	ごはん 牛乳 八宝菜180 ブロッコリーの華風和え50	豚肉、えび、うずらたまご、蒸しささみ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー	たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、ホールコーン	米、三温糖、でんぶん	ごま油	572 26.5 15.7 1.8	703 31.9 18.0 2.2	300 13.7 6.0 1.3	24 木	ハヤシライス190 牛乳 スパゲッティーサラダ50	豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン	米、三温糖、スパゲッティー	ハヤシルウ、ノンエッグマヨネーズ、油		610 21.4 17.7 2.1	752 25.5 20.3 2.6	329 10.4 7.2 1.5
3 木	ごはん 牛乳 （小）なすのミートグラタン （保幼中）ポロニアソーセージ 大根のサラダ45 ABCマカロニのスープ180	（小：豚ひき肉）（保幼中：ポロニアソーセージ）	牛乳、（小：ピザ用チーズ）、わかめ、ちりめんじゃこ	（小：ピーマン、トマト）、にんじん	（小：にんにく、なす）、きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ	米、三温糖、マカロニ	油	579 20.7 17.0 2.4	700 25.5 18.2 2.7	299 10.6 6.4 1.5	25 金	ごはん 牛乳 （小）豚肉とごぼうのつくね （保幼中）さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え35 月見汁180	（小：豚ひき肉、とうふ、たまご）、かつおぶし、混合削り節、鶏肉、（保幼中：さば）	牛乳、こんぶ	ブロッコリー、にんじん、青ねぎ	（小：ごぼう、しょうが、白ねぎ）、キャベツ、ほししいたけ	米、（小：でんぶん）、三温糖、さといも、白玉もち	油		677 29.5 20.8 1.8	821 40.9 25.4 2.7	379 19.4 10.6 1.4
4 金	ごはん 牛乳 がんもも冬瓜の煮物170 小松菜のごま和え50	鶏肉、がんもどき	牛乳、煮干し	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ、こんにゃく、とうがん、もやし	米、三温糖	白ごま	578 24.1 18.8 1.5	709 28.9 21.8 1.9	302 12.3 8.1 0.9	28 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 キャベツの甘酢和え45 手作りふりかけ9	混合削り節、鶏肉、高野どうふ、たまご、かつおぶし	牛乳、ちりめんじゃこ、塩こんぶ	にんじん、さやいんげん	ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、三温糖、でんぶん	白ごま		624 28.0 17.2 1.7	768 33.9 20.0 2.2	345 15.9 7.6 1.1
7 月	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの味噌煮180 アーモンド和え50	豚肉、生揚げ、米みそ	牛乳	にんじん、青ねぎ、こまつな	たまねぎ、なす、キャベツ	米、三温糖、でんぶん	ごま油、アーモンド	599 24.0 18.3 1.7	736 28.6 21.6 2.1	323 12.8 8.4 1.2	29 火	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め160 小松菜のナムル50	鶏肉団子	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、たけのこ、きくらげ、もやし、にんにく	米、三温糖、でんぶん	油、ごま油、白ごま		571 21.4 15.2 1.6	695 25.3 17.5 1.9	306 10.8 5.8 1.0
8 火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 おからサラダ50	鶏肉、おから、ロースハム	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁	米、じゃがいも、ひよこまめ、三温糖	ノンエッグマヨネーズ	601 23.8 14.3 1.7	745 28.8 16.2 2.2	321 11.8 4.5 1.2	30 水	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら（2尾） ひじきと大豆の炒り煮45 なすのみそ汁180	だいず、さつま揚げ、油揚げ、米みそ	牛乳、ししゃも、芽ひじき、煮干し	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまねぎ、えのきたけ、なす	米、天ぷら粉、三温糖	油		588 25.6 17.2 2.3	721 30.7 19.9 2.8	334 14.7 8.7 1.5
9 水	ごはん 牛乳 （小）さばの塩焼き （保幼中）豚肉とごぼうのつくね もやしのごま酢和え40 麩のすまし汁180	（小：さば）、（保幼中：豚ひき肉、とうふ、たまご）混合削り節	牛乳、わかめ、こんぶ	にんじん、青ねぎ	きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、（保幼中：ごぼう、しょうが、白ねぎ）	米、三温糖、おつゆふ、（保幼中：でんぶん）	白ごま	598 29.6 19.4 2.2	763 32.1 22.6 2.7	343 14.7 9.2 1.5	* 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、じゃがいも、なす、青ねぎ、白ねぎ、梨、かぼちゃを使用する予定です。											