

令和2年(2020年)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										
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g										
		豆・豆製品	小魚・海藻	小豆	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g										
1火	備蓄カレーライス190 牛乳 夏みかんサラダ65 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん缶	米, ジャガイモ, 三温糖	カレールウ, 油	小 672 20.2 20.0 1.9	中 817 23.3 22.7 2.3	保幼 385 10.4 10.0 1.5								
2水	ごはん(少なめ)140 牛乳 焼きそば130 海鮮揚げシューマイ (保幼小1個, 中2個) 豆と海藻のサラダ50 (保幼中) 冷凍ピーチ	豚肉, シューマイ, だいず, ツナ	牛乳, あおのり, 海藻ミックス	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, キャベツ, えだまめ, (保幼中: 白桃)	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	757 26.1 25.2 2.0	1020 33.7 34.2 2.7	504 15.6 14.9 1.5								
3木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 ピリ辛きゅうり40 かきたま汁180	鶏肉, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, たまねぎ	米, 三温糖, でんぶん	ごま油, ラー油	644 29.3 20.0 2.2	789 35.8 23.7 2.7	354 17.1 9.6 1.5								
4金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 赤じそ和え40 えのきのみそ汁180	いわし, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぶん, 三温糖	油	648 26.6 19.1 2.2	797 31.9 22.1 2.8	386 16.5 10.5 1.6								
7月	ごはん 牛乳 夏野菜ミートグラタン110 ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン	牛乳, ピザ用チーズ	赤パプリカ, ピーマン, トマト, ブロッコリー, にんじん, パセリ	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	647 21.6 20.8 2.3	749 25.7 22.8 2.6	354 10.9 10.2 1.6								
8火	親子どんぶり150 牛乳 おきな和え40 大豆といりこの甘辛煮15	かつおぶし, 鶏肉, たまご, 炒り大豆	牛乳, 塩こんぶ, かえりいりこ	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん	油, 白ごま	656 29.8 18.4 2.0	799 35.9 21.5 2.4	409 18.0 8.5 1.2								
9水	ごはん 牛乳 (小中: さんま), (保幼: 鯖), 錦糸卵, 油揚げ, とうふ, 米みそ	(小中: さんま), (保幼: 鯖), 錦糸卵, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, なめこ	米, 三温糖	油, 白ごま	638 26.7 22.1 2.0	783 32.2 25.9 2.4	363 19.4 10.8 1.8								
10木	ごはん(少なめ)160 牛乳 かぼちゃの天ぷら (保幼小2枚, 中3枚) 牛肉のごまみそ炒め50 うどん汁180	牛肉, 米みそ, かつおぶし, 油揚げ	牛乳, こんぶ	かぼちゃ, にんじん, ピーマン, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, もやし, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, 三温糖, うどん	油, 白ごま	656 22.5 18.2 1.4	827 27.1 22.3 1.9	435 12.5 8.9 1.0								
11金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 春雨の中華和え60 (小) すりりんごゼリー (保幼中) 黒糖ピーンズ	えび, とうふ (保幼中: だいず)	牛乳	にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, ホールコーン, (小: すりりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぶん, 緑豆春雨 (小: ゼリーの素), (保幼中: 黒糖)	油, ごま油	655 26.0 13.6 2.0	770 33.6 16.7 2.4	355 16.6 6.0 1.4								
14月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 五色あえ55 (小) 黒糖ピーンズ (保幼中) すりりんごゼリー	かつおぶし, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, かまぼこ, (小: だいず)	牛乳, もみのり	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ, (保幼中: すりおろしりんご), (中: ナタデココ)	米, ジャガイモ, 三温糖, でんぶん, (小: 黒糖), (保幼中: ゼリーの素)	白ごま	685 30.0 18.5 1.7	850 34.1 19.8 2.2	405 16.1 7.1 1.2								

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									
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g									
		豆・豆製品	小魚・海藻	小豆	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g									
15火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かぼちゃのみそ汁180	さけ, だいず, さつま揚げ, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し, わかめ	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ	米, 三温糖		小 628 30.4 15.9 3.0	中 784 38.2 18.9 3.9	保幼 342 17.8 6.3 2.1							
16水	ごはん 牛乳 酢豚160 辛子和えビーフン60	豚肉, ロースハム	牛乳	にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	米, でんぶん, 三温糖, 平ビーフン	油, ごま油	782 27.6 27.4 2.2	968 33.1 32.9 2.6	461 15.7 15.2 1.5							
17木	キャロットピラフ 牛乳 (保幼小) ボロニアソーセージ (中) 夏野菜のミートグラタン ゆで枝豆30 ABCマカロニのスープ180	鶏肉, (保幼小: ボロニアソーセージ), (中: 牛ひき肉, 豚ひき肉), ベーコン	牛乳, (中: ピザ用チーズ)	にんじん, 赤パプリカ, パセリ (中: ピーマン, トマト)	えだまめ, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, (中: にんにく, なす)	米, マカロニ, (中: 三温糖)	油	629 25.0 21.5 3.2	812 31.1 26.9 4.3	378 14.1 10.8 2.3							
18金	ごはん 牛乳 肉じゃが170 わかめとツナの和え物45 手づくりふりかけ10	牛肉, ツナ, かつおぶし	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, こむぎ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁	米, ジャガイモ, 三温糖	白ごま	642 24.6 15.0 2.1	784 29.3 17.2 2.6	350 13.0 5.6 1.5							
23水	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ そうめんかぼちゃのサラダ65 トマトと卵のスープ180 (小) 冷凍ピーチ	ツナ, たまご	牛乳	かぼちゃ, そうめんかぼちゃ, にんじん, トマト, パセリ	きゅうり, たまねぎ, (小: 白桃)	米, ジャガイモ, パン粉, 三温糖, でんぶん	油, ノンエッグマヨネーズ	732 20.4 25.8 2.0	891 23.9 32.8 2.4	418 9.9 15.2 1.4							
24木	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き アーモンド和え45 冬瓜汁180	さば, かつおぶし, 鶏肉	牛乳	こまつな, とうがん, 青ねぎ	キャベツ, とうがん, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 小麦粉, 三温糖	アーモンド	674 32.3 21.6 2.2	846 40.7 26.8 2.9	379 19.4 10.8 1.6							
25金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐170 もやしのナムル55 梨	豚肉, えび, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, きゅうり, もやし, 梨	米, 三温糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	603 25.5 15.5 1.7	739 30.9 17.9 2.3	322 14.2 6.0 1.3							
28月	クロワッサン 牛乳 イタリアンスパゲティ130 枝豆サラダ65 フルーツヨーグルト110	ベーコン	牛乳, わかめ, ヨーグルト	にんじん, トマト, ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, えだまめ, レモン果汁, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, (小中: ナタデココ)	クロワッサン, スパゲティ, 三温糖	油	753 24.2 32.0 2.1	974 29.8 41.4 2.7	489 13.7 19.3 1.4							
29火	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ(2尾) レモン和え45 もずくのみそ汁180	とうふ, 米みそ	牛乳, あおのり, ししゃも, 煮干し, もずく	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, レモン果汁, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖	白ごま, 油	599 24.2 15.6 1.9	729 28.9 17.6 2.4	339 14.3 7.4 1.4							
30水	ごはん 牛乳 アブリナスターキ コールスロー45 かぼちゃのミルクスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, かぼちゃ, パセリ	にんにく, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	米, 三温糖	オリーブ油	680 25.4 23.5 2.0	855 31.8 29.2 2.6	383 14.1 12.5 1.4							

* 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。(調理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, なす, かぼちゃ, そうめんかぼちゃ, ピーマン, とうがん, 梨を使用する予定です。