

令和7年(2025年) 5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 木	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 海藻サラダ55	豚肉,かにか風味かまぼこ	牛乳,海藻ミックス	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	米,じゃがいも,三温糖	油	小 616	中 761	保幼 347	19 月	ごはん 牛乳 お好み焼き (お好みソース) 昆布和え40 具だくさんみそ汁180	豚ひき肉,たまご,魚粉,油揚げ,米みそ	牛乳,あおのり,塩こんぶ,煮干し	青ねぎ,にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ぶなしめじ	米,小麦粉,ながいも,さつまいも		小 641	中 793	保幼 339
2 金	ごはん 牛乳 甘酢チキン55 切り干し大根の煮物40 豆腐のみそ汁180 (小中)粕餅 (保幼)ミゼリー	鶏肉,さつまいも揚げ,とうふ,米みそ	牛乳,煮干し	にんじん,青ねぎ	ほししいたけ,切干大根,えのきたけ,たまねぎ	米,天ぷら粉,三温糖,(小中:かしわもち),(保幼:ミニゼリー)	油	757	915	414	20 火	赤じそごはん 牛乳 はっすん160 野菜のおかか和え55	鶏肉,かつおぶし	牛乳	赤じそ,にんじん,こまつな	ごぼう,こんにゃく,だいこん,ほししいたけ,キャベツ,もやし	米,さといも,三温糖		531	649	262
7 水	カレーライス200 (ごはん:もち麦入り) 牛乳 おまめのサラダ55 ミニフィッシュ	豚肉,ツナ,だいず,ミックスビーフン	牛乳,かえりいりこ	にんじん,トマト,ブロッコリー	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ	米,もち麦,じゃがいも,三温糖	カレールウ,油,白ごま	633	770	365	21 水	ごはん 牛乳 シーフードシチュー190 アーモンドサラダ55	えび,ブチ貝柱(イタヤ貝),ロースハム	牛乳,調理用牛乳	にんじん,パセリ,ブロッコリー	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁	米,じゃがいも,小麦粉,三温糖	バター,油,アーモンド	627	771	349
8 木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 チンゲン菜の中華和え55 (中)夏みかんゼリー	豚肉,生揚げ,うずらたまご,赤みそ,ロースハム	牛乳	にんじん,青ねぎ,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,たけのこ,もやし,(中:レモン果汁,甘夏みかん缶)	米,でんぶん,三温糖,(中:ゼリーの素)	ごま油	620	810	342	22 木	ごはん 牛乳 ホキのフライ ひじきの炒り煮45 たけのこのすまし汁180	ほき,だいず,さつまいも揚げ,かつおぶし,かまぼこ	牛乳,芽ひじき,こんぶ	にんじん,青ねぎ	えだまめ,たまねぎ,たけのこ	米,小麦粉,パン粉,三温糖	油	590	730	295
9 金	ごはん 牛乳 かつおの甘辛55 甘酢和え45 貝柱と豆腐のすまし汁180	かつお,混合削り節,ブチ貝柱(イタヤ貝),とうふ	牛乳,ちりめんじゃこ,こんぶ	にんじん,青ねぎ	しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ	米,でんぶん,三温糖	油	614	751	331	23 金	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 ごまじゃこ和え55	鶏肉,油揚げ,焼きどうふ	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,青ねぎ	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,えのきたけ,きゅうり,だいこん	米,三温糖	白ごま	605	739	330
12 月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 小松菜とコーンの和え物50	豚肉,たまご	牛乳	にんじん,青ねぎ,こまつな	こんにゃく,たまねぎ,ごぼう,キャベツ,ホールコーン	米,三温糖,でんぶん	白ごま	577	706	307	26 月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き いかとブロッコリーのサラダ50 大豆のトマトスープ180	ベーコン,いか,混合削り節,だいず	牛乳,チーズ,ビザ用チーズ	ミックスベジタブル,ブロッコリー,にんじん,トマト,パセリ	レモン果汁,たまねぎ,セロリ,キャベツ	米,じゃがいも,三温糖,ツイストマカロニ	オリーブ油	630	779	341
13 火	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き みるくおから50 しめじのみそ汁180	さむら,鶏ひき肉,おから,油揚げ,米みそ	牛乳,調理用牛乳,煮干し	にんじん,青ねぎ	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ	米,三温糖,おつゆふ	オリーブ油,油	618	768	339	27 火	ビビンバ (ごはん,牛肉炒め45,ナムル60) 牛乳 わかめスープ180	牛肉,米みそ,炒りたまご,ちくわ	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,えのきたけ	米,三温糖	ごま油,白ごま	585	718	315
14 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ばんさんすう55 (小)夏みかんゼリー	豚ひき肉,赤みそ,とうふ,ロースハム	牛乳	にんじん,青ねぎ	にんにく,しょうが,たけのこ,ほししいたけ,たまねぎ,きくらげ,きゅうり,もやし,(小:レモン果汁,甘夏みかん缶)	米,三温糖,でんぶん,緑豆春雨,(小:ゼリーの素)	ごま油	664	758	342	28 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 五色和え50 くるみちりめん12	混合削り節,鶏肉,さつまいも揚げ,高野豆腐,かまぼこ	牛乳,もみのり,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん,こまつな	ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく,キャベツ	米,三温糖	くるみ,白ごま	649	798	343
15 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め50 青じそ和え35 もずく汁180	豚肉,混合削り節	牛乳,もずく	にんじん,青じそ,青ねぎ	たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,えのきたけ	米,はちみつ		566	689	301	29 木	ごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば130 ささみともやしのサラダ60 河内晩柑	豚肉,蒸しささみ	牛乳,あおのり	にんじん,青ねぎ,チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ,もやし,河内晩柑	米,スバゲティ,三温糖	油,ごま油	620	767	360
16 金	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 シーザーサラダ60	鶏肉,ロースハム,ひよこまめ	牛乳,チーズ	にんじん,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,グリーンピース,だいこん,キャベツ,にんにく,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖	油	621	767	349	30 金	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き きゅうりの酢の物45 みそけんちん汁180	さば,とうふ,米みそ	牛乳,煮干し	にんじん,青ねぎ	きゅうり,キャベツ,ごぼう,ぶなしめじ	米,小麦粉,三温糖,さといも		629	791	363

\* 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 牛乳 牛乳は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,もち麦,米みそ,とうふ,たまご,鶏肉,こまつな,チンゲンサイ,青ねぎ,きゅうりを使用する予定です。