

2024年3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					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					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		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g					豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
1金	春ちらし(酢めし&具45) 牛乳 鶏肉の香り焼き50 豆腐汁180 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	さけ,炒りたまご,鶏肉,混合割り節,とうふ	牛乳,のり,こんぶ,わかめ	にんじん,こまつな,青ねぎ	れんこん,たけのこ,にんにく,たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖,(小中:桜もち),(保幼:桃の花ゼリー)	オリーブ油	小 752 中 888 保帖 462 31.7 38.3 18.1 22.3 26.4 12.5 3.4 4.3 2.6	13	水	ガーリックライス170 牛乳 (小)グラタン120 (保幼中)ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ45 レタスのスープ180	ベーコン,(小:鶏肉),(保幼中:ポロニアソーセージ),かに風味かまぼこ	牛乳,(小:調理用牛乳,ピザ用チーズ)	にんじん,ブロッコリー	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,(小:ぶなしめじ),ホールコーン,レタス	米,(小:小麦粉,パン粉),三温糖	オリーブ油,(小:バター),油	小 607 中 691 保幼 375 25.1 26.0 13.6 20.3 23.3 10.9 2.6 4.1 2.5			
4月	(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー180 いかとブロッコリーのサラダ55 紫いもチップス	牛ひき肉,豚ひき肉,だいたい,いか	牛乳,ピザ用チーズ	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,レモン果汁	(小中:ナン),(保幼:米),三温糖,紫いもチップス	カレールウ,オリーブ油	616 770 418 34.3 43.0 19.2 27.6 33.2 14.5 3.3 4.5 2.0	14	木	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮180 豆と海藻のサラダ50 (小)みかんゼリー	鶏肉,だいたい,ツナ	牛乳,海藻ミックス	にんじん,トマト,さやいんげん	セロリー,たまねぎ,キャベツ,だいこん,えだまめ,(小:みかんジュース,みかん缶)	米,じゃがいも,三温糖,(小:ゼリーの素)	油	652 732 325 23.6 27.8 12.3 16.2 19.0 6.7 1.6 1.7 0.9			
5火	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 ちりめん酢の物60 (小)もちもちきな粉ドーナツ	鶏肉,油揚げ,焼き豆腐,小:絹ごし豆腐,きな粉)	牛乳,わかめ,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,(小:もち粉,ホットケーキミックス)	油	732 725 324 27.5 29.7 13.5 24.5 20.3 7.6 1.9 2.3 1.3	15	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼きぬた30 にらたま汁180	さけ,いか,白みそ,混合割り節,たまご	牛乳,こんぶ	わけぎ,にんじん,にら	たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖,でんぶ		601 742 333 33.6 41.9 20.5 17.6 20.7 8.0 2.6 3.2 1.9			
6水	ごはん(中:赤飯 少なめ140) 牛乳 鱈のあけぼの焼き 小松菜のごま和え40 そうめん汁180 (中)米粉の桃タルト	さわら,混合割り節,油揚げ,(中:小豆)	牛乳,こんぶ	にんじん,こまつな,青ねぎ	キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ	米,三温糖,そうめん,(中:もち米,米粉の桃タルト)	ノンエッグマヨネーズ,白ごま	668 895 369 29.6 37.5 16.9 25.0 35.4 12.5 1.9 3.5 1.4	18	月	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ140) 牛乳 甘酢チキン55 磯香和え45 麩とえのきのみそ汁180 (保幼小)米粉の桃タルト	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,米みそ,(保幼小:小豆)	牛乳,もみのり,煮干し,わかめ	こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	米,天ぷら粉,三温糖,おつゆふ,(保幼小:もち米,米粉の桃タルト)	油	742 814 512 29.5 34.6 18.3 27.4 27.1 16.5 3.2 3.0 2.2			
7木	ごはん 牛乳 韓国風煮170 ささみともやしのサラダ60 しらぬい	豚肉,うずらたまご,鶏肉	牛乳	にんじん,さやいんげん,チンゲンサイ	にんにく,だいこん,ほししいたけ,れんこん,もやし,しらぬい	米,三温糖	ごま油	609 753 335 27.3 32.9 15.6 17.4 20.3 7.5 1.3 1.6 0.9	19	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 からし和えピーマン55 清見オレンジ	豚ひき肉,赤みそ,とうふ,かに風味かまぼこ	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,清見オレンジ	米,三温糖,でんぶ,平ピーマン	ごま油	629 770 351 26.4 31.4 14.6 18.3 21.3 8.4 2.0 2.7 1.4			
8金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り昆布の炒り煮40 どさんこ汁180	豚肉,さつま揚げ,ブチ貝柱(イタヤ貝),米みそ	牛乳,こんぶ,煮干し	にんじん,さやいんげん,青ねぎ	しょうが,たまねぎ,もやし,ホールコーン	米,はちみつ,三温糖,じゃがいも	油,バター	645 811 365 29.7 36.9 17.1 20.2 24.8 10.0 2.9 3.7 1.9	21	木	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 ごぼうサラダ50 ちりめんとうひじきのふりかけ8	混合割り節,さつま揚げ,うずらたまご,生揚げ,かつおぶし	牛乳,こんぶ,芽ひじき,ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん,こんにゃく,きゅうり,ごぼう,ホールコーン	米,三温糖	ノンエッグマヨネーズ,白ごま	667 819 383 26.8 32.3 15.2 24.0 28.5 13.0 2.3 2.8 1.7			
11月	ごはん 牛乳 がんもどきの煮物170 アーモンド和え50 (中)みかんゼリー	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,キャベツ,(中:みかんジュース,みかん缶)	米,じゃがいも,三温糖,(中:ゼリーの素)	アーモンド	616 814 327 24.9 30.2 12.9 19.9 23.3 8.6 1.5 2.0 0.8	22	金	ごはん 牛乳 鱈のカレー焼き コーンポテト45 あさりのミルクスープ180	さば,ベーコン,あさり	牛乳,調理用牛乳	パセリ,にんじん	ホールコーン,たまねぎ,キャベツ	米,小麦粉,じゃがいも	バター	673 839 392 31.7 39.9 19.8 24.2 29.7 13.3 2.4 3.2 1.9			
12火	ごはん 牛乳 いかフライ 広島菜とじゃこの炒め物35 みそけんちん汁180	いか,油揚げ,とうふ,米みそ	牛乳,ちりめんじゃこ,煮干し	にんじん,広島菜漬,青ねぎ	もやし,ごぼう	米,小麦粉,パン粉,さといも	油,ごま油,白ごま	632 782 350 30.6 38.2 17.9 19.2 22.5 8.8 2.6 3.2 1.8	25	月	牛丼150 牛乳 野菜のごま酢和え55 カスタードプリン	牛肉	牛乳	にんじん,青ねぎ,ほうれんそう	たまねぎ,こんにゃく,キャベツ	米,三温糖,プリン	白ごま	650 778 413 25.3 30.2 13.6 22.1 25.5 10.7 1.2 1.5 0.7			

\* 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、ほうれん草、青ねぎ、レタス、れんこんを使用する予定です。