

令和2年(2020年)4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	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
8水	ハヤシライス190 牛乳 アーモンドサラダ55 (幼小中)あられ	豚肉, ツナ	牛乳	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, グリンピース, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁	米, 三温糖, (幼小中: あられ)	ハヤシルウ, 油, アーモンド	小 688 22.9 20.0 2.3	中 846 27.7 23.5 2.9	保 385 12.0 9.6 1.7
9木	ごはん 牛乳 肉じゃが180 ちくわのごま酢和え60 ネーブル	豚肉, ちくわ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, もやし, ネーブル	米, じゃがいも, 三温糖	すりごま, 白ごま	642 23.0 13.0 1.6	782 27.3 14.4 2.1	352 11.9 3.8 1.2
10金	春ちらし 牛乳 (小中)えびの天ぷら(2尾) (保幼)えびフリッター30 ほうれん草のおひたし40 豆腐汁180 お祝いいちごゼリー	さけ, 炒りたまご, かつおぶし, とうふ, (小中: えび) (保: えびフリッター)	牛乳, こんぶ, のり, わかめ	さやいんげん, ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	はくさい, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, (小中: 天ぷら粉), いちごゼリー	油	586 27.1 14.6 1.9	712 32.3 16.2 2.5	422 14.9 11.9 1.4
13月	ごはん(少なめ)150 牛乳 焼きビーフン100 揚げぎょうざ(2個) 小松菜のナムル50	豚肉, ぎょうざ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	きくらげ, キャベツ, もやし, にんにく	米, ビーフン, 三温糖	ごま油, 油, すりごま	677 20.8 21.5 1.8	857 25.8 27.3 2.4	446 11.7 11.7 1.3
14火	ごはん 牛乳 肉豆腐170 かにかまの酢の物60 手作りわかめじゃこふりかけ7 (小1中1)あられ	牛肉, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, こんにゃく, ぶなしめじ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖, (小1中1: あられ)	アーモンド, 白ごま	613 23.6 16.1 1.9	753 28.5 19.0 2.5	324 12.4 6.5 1.1
15水	ごはん 牛乳 アリンナステーキ コーンポテト45 レタスのスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳	パセリ, にんじん	にんにく, ホールコーン, たまねぎ, レタス	米, 三温糖, じゃがいも	バター	662 24.3 22.2 2.0	834 30.6 27.6 2.6	370 13.2 11.4 1.4
16木	ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 海藻サラダ55 清見オレンジ	鶏豚肉団子, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 清見オレンジ	米, じゃがいも, 三温糖	油	614 21.0 13.2 1.6	744 24.6 14.9 1.9	326 10.1 4.0 0.9
17金	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま和え40 かきたま汁180	米みそ, さけ, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, こんぶ	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, じゃがいも	油, すりごま	617 32.0 14.2 2.2	763 40.7 16.5 2.8	334 19.4 5.0 1.5

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	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
20月	ごはん 牛乳 チキンピーンズ170 ミモザサラダ60 牛乳かん	鶏肉, ひよこまめ, たまご	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, みかん	米, じゃがいも, 三温糖, ゼリーの素	油	714 23.2 16.3 1.9	879 27.8 18.6 2.4	397 11.3 6.0 1.2
21火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ50 ピーナッツ和え50 もずく汁180	鶏肉, かつおぶし, とうふ	牛乳, ちりめんじゃこ, もずく	ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, 白ねぎ, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 三温糖	油, ビーナッツ	691 35.9 18.8 2.0	848 43.9 21.9 2.5	390 22.2 8.7 1.6
22水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ばんさんすう55	豚肉, 赤みそ, 生揚げ, うずらたまご, ロースハム	牛乳	にんじん, 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, きくらげ, きゅうり, もやし	米, でんぷん, 緑豆春雨, 三温糖	ごま油	670 26.4 21.5 1.9	824 31.9 25.4 2.3	378 14.8 10.9 1.2
23木	ふわふわどんぶり170 牛乳 野菜と竹輪の和え物50 甘夏みかん	かつおぶし, 鶏肉, とうふ, たまご, ちくわ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ, 甘夏みかん	米, 三温糖, おつゆふ, でんぷん		632 31.0 13.6 1.5	781 38.4 15.5 2.0	341 17.8 4.1 1.1
24金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮45 だんご汁180	さば, だいず, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, だいこん, ぶなしめじ, はくさい	米, 三温糖, 白玉もち		704 33.3 21.6 2.9	889 42.2 26.8 3.7	403 20.0 10.8 2.0
27月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 ごまじゃこ和え55	鶏肉, がんもどき	牛乳, 煮干し, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	たけのこ, こんにゃく, キャベツ, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま, すりごま	652 25.5 18.7 1.7	800 30.9 21.9 2.3	350 13.6 8.1 1.1
28火	たけのこごはん 牛乳 鱈の西京焼き 小松菜のおかか和え45 えのきのすまし汁180	油揚げ, 白みそ, さわら, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	たけのこ, もやし, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, おつゆふ	油	623 30.5 16.6 2.9	772 38.6 19.7 3.6	333 17.9 6.9 1.9
30木	ごはん 牛乳 焼きウインナー アスパラサラダ45 クラムチャウダー170	ポークウインナー, ツナ, ベーコン, あさり	牛乳, 調理用牛乳	アスパラガス, にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム	米, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	727 25.0 27.8 1.9	863 29.1 30.5 2.3	377 12.1 12.2 1.1

* 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, アスパラガス, こまつな, チンゲンサイ, ほうれんそう, 青ねぎ, パセリ, キャベツ, レタス, たけのこを使用する予定です。