

2023年6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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類						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					
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂					
1木	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮180 大根のサラダ50	鶏肉, ロースハム	牛乳, わかめ	にんじん, トマト, さやいんげん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, 白いんげんまめ	油	小 589 中 726 保幼 311 27.6 33.5 13.9 12.8 14.3 3.6 1.7 2.2 1.1			16金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 チンゲン菜の中華和え55	豚肉, えび, とうふ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, もやし, ホールコーン	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	小 602 中 739 保幼 306 29.7 36.4 14.9 18.1 21.0 7.0 1.5 2.0 1.0				
2金	ごはん 牛乳 厚揚げみそだれかけ55 小松菜とコーンの和え物45 ピーマン汁180	生揚げ, 米みそ, 混合削り節, えび	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	しょうが, もやし, ホールコーン, たまねぎ, きくらげ, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん, ビーフン	白ごま	589 721 317 25.3 30.6 12.9 16.7 19.2 6.8 2.2 2.7 1.3			19月	ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 豆と海藻のサラダ50 (中)あじさいゼリー	鶏肉団子, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ, (中: ぶどうジュース, ナタデココ)	米, じゃがいも, 三温糖, (中: ゼリーの素)	ごま油, 白ごま	580 770 310 22.8 27.3 11.8 16.1 18.9 6.5 1.4 1.7 0.9				
5月	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 かみかみ和え50	鶏ひき肉, ロースハム	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, ごぼう, だいこん, こんにゃく, キャベツ, ホールコーン	米, さといも, 三温糖, でんぷん	アーモンド, 白ごま	588 723 318 23.2 27.5 11.9 15.9 18.0 6.3 1.6 1.8 1.0			20火	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ばんさんすう55 (小)あじさいゼリー	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	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, (小: ぶどうジュース, ナタデココ)	米, でんぷん, 緑豆春雨, 三温糖, (小: ゼリーの素)	ごま油	696 787 358 26.5 31.8 14.7 21.9 25.7 10.6 2.0 2.2 1.1				
6火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め60 赤じそ和え40 もずく汁180	豚肉, 混合削り節	牛乳, もずく	にんじん, 赤じそ, 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		566 693 279 27.5 33.8 13.4 14.4 16.4 4.2 1.7 2.3 1.1			21水	ふきごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 切り昆布の炒り煮40 豆腐汁180	油揚げ, 鶏肉, さつま揚げ, 混合削り節, とうふ	牛乳, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ふき, にんにく, しょうが, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 米粉, 三温糖	油	629 775 387 34.6 42.7 19.2 19.3 22.9 8.8 2.8 3.7 2.0				
7水	中華おこわ190 牛乳 パンパンジー65 青菜とうざら卵のスープ180 (小中)かみかみ大豆	焼き豚, 鶏肉, (小中: うずらたまご, 保幼: たまご), (小中: 大豆)	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たけのこ, ほししいたけ, きゅうり, もやし, きくらげ, たまねぎ	米, もちごめ, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	566 680 326 25.9 31.1 14.0 17.2 19.5 6.1 2.8 3.4 1.9			22木	ごはん 牛乳 新じゃがいものうま煮170 野菜のおかか和え55	鶏肉, ちくわ, かつおぶし	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖		535 659 268 22.1 26.9 10.1 9.7 10.1 0.9 1.4 2.0 0.9				
8木	ごはん 牛乳 シーフードシチュー190 夏みかんサラダ65 甘辛ごぼう25	えび, プチ貝柱 (イタヤ貝)	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん, ごぼう	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, でんぷん	バター, 油, 白ごま	662 817 368 21.8 26.0 11.4 19.3 22.6 8.5 1.5 2.2 1.2			23金	ごはん 牛乳 ホキのコーンマヨ焼き ツナサラダ45 レタスのスープ180	ほき, ツナ, ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん	クリームコーン, ホールコーン, グリンピース, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, たまねぎ, レタス	米, 三温糖	マヨネーズ, 油	589 738 328 24.7 30.9 13.4 20.6 24.6 10.9 1.8 2.4 1.4				
9金	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き 茎わかめのきんぴら45 みそけんちん汁180	さわら, さつま揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	梅, こんにゃく, だいこん, ぶなしめじ	米, 三温糖	ごま油	580 723 310 29.2 36.9 16.6 16.4 19.6 6.7 3.1 3.9 2.3			26月	ごはん 牛乳 がんもと野菜のそぼろ煮170 きゅうりの酢の物50 くるみちりめん12	鶏ひき肉, がんもどき, かまぼこ	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, だいこん, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	くるみ, 白ごま	638 783 337 26.3 32.0 13.5 21.0 25.1 9.2 2.0 2.8 1.4				
12月	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 ブロッコリーの五色和え55	鶏肉, 油揚げ, 焼きとうふ, かまぼこ	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, ぶなしめじ, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	574 703 298 27.3 33.3 14.3 14.4 16.2 4.9 1.7 2.1 1.1			27火	ごはん 牛乳 鰯フライ 切り干しとツナのとえ物40 どさんこ汁180	あじ, ツナ, プチ貝柱 (イタヤ貝), 米みそ	牛乳, わかめ, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	切干大根, たまねぎ, もやし, ホールコーン	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖, じゃがいも	油, 白ごま, バター	634 776 351 29.1 35.0 16.1 17.9 20.8 8.0 2.0 2.6 1.5				
13火	ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから50 麩とえのきのみそ汁180	いか, 鶏ひき肉, おから, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 調理用牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, はくさい, えのきたけ	米, 三温糖, でんぷん, おつゆ	油	569 698 303 30.1 37.3 17.7 13.7 15.6 4.7 2.8 3.5 2.0			28水	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め110 豆腐のポリ辛スープ180 冷凍みかん	豚肉, 赤みそ, えび, とうふ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, なら	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, エリンギ, キャベツ, だいこん, みかん	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	591 715 327 26.0 31.2 14.3 15.5 17.7 5.9 1.9 2.6 1.3				
14水	ビーンズカレーライス180 牛乳 チーズサラダ55 小玉すいか	鶏肉, だいず	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, 小玉すいか	米, じゃがいも, 三温糖	カレーパウダー, 油	638 762 419 21.9 25.9 12.1 16.7 19.1 7.1 2.1 2.6 1.6			29木	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き50 じゃがいもとアスパラガスのサラダ50 ミネストローネ170	鶏肉, かに風味かまぼこ, だいず, ウインナー	牛乳	アスパラガス, にんじん, トマト, パセリ	にんにく, レモン果汁, たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ, 油	612 759 316 28.9 35.0 14.5 18.6 22.2 7.2 1.8 2.3 1.3				
15木	ごはん (少なめ)150 牛乳 小いわしの米粉揚げ25 小松菜とひじきのサラダ45 かきたまうどん200	ツナ, 混合削り節, かまぼこ, たまご	牛乳, こいわし, 芽ひじき, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ	米, 米粉, でんぷん, 三温糖, うどん	油	624 768 355 27.9 34.1 15.4 21.0 25.1 10.3 1.8 2.1 1.2			30金	他人どんぶり150 牛乳 高野豆腐のごま和え55	混合削り節, 豚肉, たまご, 高野とうふ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	596 732 323 28.2 34.3 15.7 17.0 19.7 7.0 1.7 2.3 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 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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, アスパラガス, きゅうり, レタス, ふき, ブロッコリー, じゃがいも, キャベツを使用する予定です。