

令和3年(2021年)10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					
1金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼:2切 小:3切 中:2本) 赤じそ和え40 もずく汁180	ちくわ,かつおぶし	牛乳,あおのり,もずく	にんじん,赤じそ,青ねぎ	キャベツ,えのきたけ,たまねぎ	米,天ぷら粉	油	小 594 20.9 14.0 2.0	中 749 25.7 16.7 2.8	保幼 340 11.4 6.0 1.6			
4月	ごはん 牛乳 肉じゃが180 大根のかりぼり漬け50	豚肉	牛乳	にんじん,さやいんげん	たまねぎ,こんにゃく,きゅうり,だいこん	米,じゃがいも,三温糖		600 20.6 11.8 1.4	736 24.3 12.9 1.8	319 10.0 3.0 0.9			
5火	ごはん 牛乳 ホキのフライ 切り干し大根の煮物35 しめじと麩のみそ汁180	ほき,さつま揚げ,油揚げ,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,ぶなしめじ,たまねぎ	米,小麦粉,パン粉,おつゆふ	油	645 26.8 17.5 2.4	799 34.1 20.6 2.9	932 9.7 7.3 1.5			
6水	ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮170 コーンサラダ55 (小)キャロットゼリー	鶏肉団子,だいず,ツナ	牛乳	にんじん,トマト	たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,ホールコーン, (小:みかんジュース,レモン果汁)	米,じゃがいも,三温糖, (小:ゼリーの素)	油	682 23.4 16.1 1.6	796 28.0 18.9 1.7	337 11.0 5.7 1.0			
7木	ごはん 牛乳 チキンステーキ50 キャベツのじゃこサラダ40 マカロニスープ180	鶏肉,ベーコン	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,パセリ	にんにく,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,はくさい	米,三温糖,ツイストマカロニ	バター,油,アーモンド	684 27.1 24.7 2.2	843 32.8 29.4 2.8	385 15.1 13.4 1.6			
8金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 チンゲン菜のナムル55 (中)キャロットゼリー	豚ひき肉,赤みそ,とうふ	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, (中:みかんジュース,レモン果汁)	米,三温糖,でんぶん, (中:ゼリーの素)	ごま油,白ごま	618 25.4 18.4 2.2	797 30.3 21.7 3.0	335 13.9 8.5 1.5			
11月	他人どんぶり150 牛乳 小松菜の磯香あえ55	かつおぶし,豚肉,たまご	牛乳,もみり	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,でんぶん		599 26.9 15.0 1.6	730 32.5 17.0 2.0	318 15.2 5.5 1.1			
12火	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 茎わかめの酢の物45 豆腐汁180	さば,米みそ,かまぼこ,かつおぶし,とうふ	牛乳,茎わかめ,こんぶ,わかめ	にんじん,青ねぎ	しょうが,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖,でんぶん		643 28.6 18.4 2.5	800 36.0 22.4 3.2	353 16.6 8.3 1.9			
13水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 大根の和風サラダ45 くるみちりめん10	鶏ひき肉,生揚げ,うずら,たまご,ツナ	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん	ほししいたけ,きゅうり,だいこん	米,じゃがいも,三温糖	油,くるみ,白ごま	727 28.7 25.9 1.6	900 34.7 31.2 2.3	411 17.0 13.7 1.0			
14木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ65 ほうれん草の梅かつお和え45 麩とわかめのみそ汁180	鶏肉,かつおぶし,油揚げ,米みそ	牛乳,煮干し,わかめ	ほうれん草,にんじん	にんにく,しょうが,白ねぎ,キャベツ,梅干し,たまねぎ	米,でんぶん,三温糖,おつゆふ	油	680 35.2 18.5 2.3	836 42.9 21.5 3.1	383 21.7 8.4 1.7			
15金	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 ささみともやしのサラダ60	豚肉,米みそ,とうふ,鶏肉	牛乳	青ねぎ,チンゲンサイ,にんじん	にんにく,だいこん,ぶなしめじ,白ねぎ,はくさい,白菜キムチ,もやし	米,三温糖	ごま油	616 25.8 19.0 1.8	760 31.3 22.3 2.2	327 14.0 8.2 1.3			

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					
18月	ハヤシライス190 牛乳 海藻サラダ55	豚肉,ツナ	牛乳,海藻ミックス	にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,ホールコーン	米,三温糖	ハヤシシルウ,油	小 632 21.7 17.4 2.4	中 774 25.9 20.2 2.8	保幼 342 11.0 7.4 1.5			
19火	菜めし 牛乳 はっすん170 甘酢和え50	鶏肉	牛乳,こんにゃく,ちりめんじゃこ	にんじん,大根,菜,京菜	ごぼう,こんにゃく,だいこん,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ	米,さといも,三温糖		577 19.9 12.3 2.9	708 23.8 13.7 3.6	283 8.3 3.0 1.7			
20水	ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鮭の塩焼き 昆布和え40 なめこのみそ汁180	(小:豚ひき肉,牛ひき肉,たまご), (保幼中:鮭), 油揚げ,とうふ,米みそ	牛乳, (小:調理用牛乳), 塩こんぶ,煮干し	にんじん,青ねぎ	たまねぎ,キャベツ,なめこ	米, (小:パン粉)	(小:油)	670 28.9 22.0 2.1	752 37.9 20.2 3.2	320 17.2 7.2 1.6			
21木	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 ワンタンスープ180	豚肉,赤みそ,肉入りワンタン	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,ぶなしめじ	米,三温糖,でんぶん	ごま油	592 23.5 14.9 2.1	728 28.3 17.2 3.0	304 11.9 5.1 1.6			
22金	ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)味付けハンバーグ お豆のサラダ45 キャベツのスープ180 (小中)カスタードプリン	(小:鮭), (保幼中:豚ひき肉,牛ひき肉,たまご,とうふ), ツナ, だいず, ミックスベジタブル, ベーコン	牛乳, (保幼中:調理用牛乳)	ブロッコリー, にんじん, パセリ	たまねぎ,キャベツ	米, 三温糖, (保幼中:パン粉), (小中:プリン)	油	701 29.9 22.4 2.4	934 34.6 32.5 2.7	402 15.9 14.2 1.2			
25月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 切り干し大根とツナの和え物50 りんご(1/8, 1/6)	豚肉,たまご,ツナ	牛乳	にんじん,青ねぎ,ほうれんそう	こんにゃく,たまねぎ,ほししいたけ,ごぼう,切干大根,りんご	米, 三温糖, でんぶん	白ごま	645 26.0 15.3 1.5	786 31.3 17.4 2.0	353 14.6 5.8 1.0			
26火	ごはん 牛乳 鱈のもみじ焼き 野菜のおかかあえ45 さつまいものみそ汁180	さわら,かつおぶし,油揚げ,米みそ	牛乳,煮干し	うらごしにんじん,ブロッコリー,にんじん,青ねぎ	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	米, 三温糖, さつまいも	マヨネーズ	707 29.0 24.4 2.2	882 36.6 29.5 2.8	404 16.7 13.0 1.7			
27水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 小松菜とコーンの和え物50 大豆といりこの揚げ煮27	かつおぶし,鶏肉,さつま揚げ,高野豆腐,だいず	牛乳,かえりいりこ	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,もやし,ホールコーン	米, 三温糖, でんぶん	油	674 34.8 16.0 1.9	833 42.8 18.4 2.2	369 20.5 6.2 1.3			
28木	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め160 春雨の中華和え70	鶏豚肉団子,かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,たけのこ,きくらげ,きゅうり,もやし	米, 三温糖, でんぶん, 緑豆春雨	油, ごま油	638 21.9 17.1 1.8	783 26.3 19.7 2.2	352 11.2 7.3 1.3			
29金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 コールスロー40 かぼちゃのスープ180	鶏肉,ベーコン	牛乳,調理用牛乳	にんじん,かぼちゃ,パセリ	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	米, 三温糖, 小麦粉	オリーブ油,バター	732 26.7 26.3 1.4	909 32.5 31.6 1.9	402 13.3 13.2 0.9			

* 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, 青ねぎ, 白ねぎ, さつまいもを使用する予定です。