

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 果物	穀類・いも類 砂糖	根菜類 油類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻					食塩相当量 g		
2月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 小松菜の和え物50 野菜ふりかけ	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, トマト, ほうれんそう, かぼちゃ	たけのこ, こんにゃく, だいこん, キャベツ, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも		小 556 25.4 14.6 1.6	中 678 30.7 16.5 2.0	保幼 286 12.6 4.8 1.0
3火	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味25 切り昆布と大豆の炒り煮40 けんちん汁180	だいず, さつま揚げ, 混合削り節, 鶏肉, とうふ	牛乳, こいわし, こんぶ	赤じそ, にんじん, 青ねぎ	えだまめ, ごぼう	米, 米粉, どんぶん, 三温糖, さといも	油	637 31.5 20.0 2.1	788 38.3 23.5 2.5	356 17.7 9.6 1.4
4水	ごはん 牛乳 八宝菜180 ブロッコリーの華風和え50	豚肉, えび, 蒸しささみ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ, もやし	米, 三温糖, どんぶん	ごま油, 白ごま	567 28.5 14.0 1.7	698 34.6 15.9 2.2	278 13.7 4.3 1.1
5木	そばろごはん（具：85） 牛乳 青じそ和え30 相性汁180	鶏ひき肉, 炒りたまご, ウインナー, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 青じそ, 青ねぎ	しょうが, えだまめ, キャベツ, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも		634 30.1 19.0 2.5	782 36.4 22.2 3.4	353 17.4 8.7 1.7
6金	ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋190 ひじきのごまマヨネーズ和え50	豚肉, とうふ	牛乳, こんぶ, 芽ひじき	にんじん	えのきたけ, はくさい, 白ねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ	米	ノンエッグマヨネーズ, 白ごま	604 22.8 21.0 1.4	740 27.2 24.9 1.8	315 10.8 8.9 0.8
9月	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 チーズポテト50 キャベツのスープ180	鶏肉, ウインナー	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ	米, どんぶん, 米粉, じゃがいも	油, バター	663 32.0 20.6 1.8	820 39.6 24.4 2.3	366 16.8 9.5 1.3
10火	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 からし和えビーフン50	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	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, きゅうり, もやし	米, どんぶん, 平ビーフン, 三温糖	ごま油	613 25.5 19.2 1.6	756 30.6 22.7 1.9	321 12.4 7.8 1.0
12木	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 ブロッコリーとハムのサラダ50	鶏肉団子, だいず, ロースハム	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	油	618 25.4 17.1 1.6	765 30.9 20.2 2.0	322 12.3 6.5 1.1
13金	ごはん 牛乳 鰯の梅焼き みるくおから50 麩のすまし汁180	さわら, 鶏ひき肉, おから, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, 調理用牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, 青ねぎ	梅, たまねぎ, はくさい, えのきたけ	米, 三温糖, おつゆふ	油	591 29.7 16.4 2.2	731 37.2 19.4 2.6	317 17.3 6.8 1.7
16月	ごはん 牛乳 肉じゃが180 アーモンド和え50	豚肉	牛乳	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	アーモンド	577 21.9 13.7 1.4	708 26.0 15.1 1.8	307 10.7 4.1 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170 g 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, 人参, ほうれんそう, 青ねぎ, 白ねぎ, だいこんを使用する予定です。