

令和8年（2026年）2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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	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 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			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 果物	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	根菜類 油類			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	根菜類 油類							
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, 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, じやがいも		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	17火	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの オイスターソース炒め130 白菜のスープ180	豚肉, 赤みそ, えび	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ, 青ね ぎ	にんにく, しょ うが, たまね ぎ, たけのこ, ぶなしめじ, キャベツ, はく さい	米, 三温糖, で んぶん	ごま油	小563 25.2 13.8 2.2	中694 30.6 15.8 2.9	保幼282 12.2 4.0 1.3
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	だいす, 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, でん 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	18水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 大根の和風サラダ50	混合削り節, 鶏 肉, 高野どう ふ, たまご	牛乳, ちりめん じやこ	にんじん	ほししいたけ, たまねぎ, キャ ベツ, だいこん	米, 三温糖, で んぶん	油	595 29.7 16.8 1.7	731 36.6 19.4 2.2	308 16.0 6.4 1.1
4水	ごはん 牛乳 八宝菜180 プ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, で 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	19木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ (2尾) ごぼうのきんぴら45 吳汁170	さつま揚げ, 油 揚げ, だいす, 米みそ	牛乳, ししゃ も, 煮干し	にんじん, や いんげん, 青ね ぎ	ごぼう, たまね ぎ, えのきたけ	米, でんぶん, 三温糖	油, ごま油	596 25.0 19.3 2.0	733 30.3 22.5 2.5	331 14.0 9.8 1.3
5木	そぼろごはん (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 やがいも		634 30.1 19.0 2.5	782 36.4 22.2 3.4	353 17.4 8.7 1.7	20金	わかめごはん(少なめ) 140 牛乳 焼きそば130 小松菜のナムル50	豚肉	牛乳, わかめ, あおのり	にんじん, 青ね ぎ, こまつな にんにく	たまねぎ, キ ャベツ, もやし, にんにく	米, スパゲ ティ, 三温糖	油, ごま油, 白 ごま	582 21.1 13.2 2.6	708 25.0 14.8 3.2	364 11.5 4.3 1.9
6金	ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋190 ひじきのごママヨネーズ和え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	24火	カレーライス190 牛乳 豆と海藻のサラダ50	鶏肉, だいす, ツナ	牛乳, 海藻ミッ クス	にんじん, トマ ト	にんにく, しょ うが, たまね ぎ, キャベツ, えだまめ	米, じゃがい も, 三温糖	カレールウ, 油	594 23.2 16.5 2.1	720 27.5 19.1 2.4	325 12.1 6.9 1.5
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, でんぶん, 米粉, じやがい 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	25水	ごはん 牛乳 ホキのひとくち天ぷら50 ほうれん草のごま和え40 雪消し180	ほき, 混合削り 節, 鶏肉, かま ぼこ	牛乳, こんぶ	ほうれんそう, にんじん	キャベツ, だい こん, 白ねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖, 白玉も ち	油, 白ごま	637 31.5 16.2 1.7	784 38.5 18.6 2.3	303 15.8 5.1 1.2
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, でんぶん, 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	26木	ごはん 牛乳 (小) グラタン120 (保幼中) ポロニアソーセージ キャベツとコーンのサラダ45 マカロニスープ180	(小: 鶏 肉), (小: 調 理用牛乳, ピザ 用チーズ)	牛乳, (小: 調 理用牛乳, ピザ 用チーズ)	にんじん	たまね ぎ, (小: マツ シユルーム), キャベツ, ホー ルコーン, はく さい	米, (小: 小麦 粉, パン粉), 三 温糖, ツイスト マカロニ	(小: バター), 油	609 25.0 16.7 1.6	701 25.2 18.4 2.2	307 10.8 6.6 1.3
12木	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 プ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 じやこ	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	27金	ごはん 牛乳 マー婆ー大根180 チョレギサラダ50	豚ひき肉, 赤み そ, とうふ	牛乳, ちりめん じやこ, もみの り	にんじん, 青ね ぎ	しょうが, たま ねぎ, たけの こ, ほししいた け, だいこん, キャベツ, もや し, にんにく	米, 三温糖, で んぶん	ごま油, 白ごま	576 23.5 16.9 2.4	707 28.3 19.7 3.0	289 10.8 6.3 1.5
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, 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, 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。

* 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, 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。