

令和4年(2022年) 5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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	脂質 g			
						食塩相当量 g					
2月	ごはん(少なめ)150 牛乳 甘酢チキン55 小松菜のおかか和え40 麩とわかめのみそ汁180 (小中)柏餅 (保幼)青りんごゼリー	鶏肉,かつおぶし,油揚げ,米みそ	牛乳,煮干し,わかめ	こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ	米,天ぷら粉,三温糖,おつゆふ,(小中:かしわもち),(保幼:青りんごゼリー)	油	小 740 28.8 23.5 2.2	中 943 35.5 28.2 2.9	保幼 411 16.2 12.3 1.4	
6金	カレーライス200 牛乳 アーモンドサラダ55	豚肉,ツナ	牛乳	にんじん,トマト,ブロッコリー	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖	カレールウ,油,アーモンド	655 20.9 19.3 2.0	800 24.8 22.6 2.4	412 11.3 9.2 1.5	
9月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー40 かきたまスープ180	ウインナー,たまご	牛乳,チーズ,ピザ用チーズ	ミックスベジタブル,にんじん,青ねぎ	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,マッシュルーム	米,じゃがいも,三温糖,でんぷん	オリーブ油	595 21.7 15.2 1.9	730 25.6 17.5 2.7	318 10.9 5.9 1.3	
10火	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 磯香和え45 大豆といりこの揚げ煮27	鶏肉,がんもどき,かに風味かまぼこ,だいず	牛乳,煮干し,もみり,かえりいりこ	にんじん,さやいんげん,こまつな	たけのこ,こんにゃく,だいこん,キャベツ	米,三温糖,でんぷん	油	686 30.4 21.1 1.9	846 37.0 25.0 2.2	379 17.3 10.0 1.1	
11水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 パンパンジー60 河内晩柑	えび,とうふ,鶏肉	牛乳	にんじん,チンゲン菜	しょうが,たまねぎ,きゅうり,もやし,河内晩柑	米,三温糖,でんぷん	油,ごま油,白ごま	628 30.8 15.5 1.9	772 37.5 17.7 2.5	343 18.1 6.1 1.4	
12木	キャロットピラフ 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 おからサラダ60	鶏肉団子,おから,ロースハム,鶏肉	牛乳	にんじん,パプリカ	たまねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖	マヨネーズ	640 20.9 20.2 2.8	786 25.0 24.2 3.8	379 10.3 9.5 2.1	
13金	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き たけのこのピリ辛炒め45 えのきのみそ汁180	さわら,さつま揚げ,油揚げ,とうふ,米みそ	牛乳,煮干し	にんじん,青ねぎ	にんにく,しょうが,こんにゃく,たけのこ,たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖	オリーブ油,油	632 30.3 19.0 2.3	788 37.9 22.6 2.8	347 17.7 8.8 1.6	
16月	ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) 豆と海藻のサラダ50 春雨スープ180	えびしゅうまい,だいず,ツナ	牛乳,海藻ミックス	にんじん,チンゲンサイ,青ねぎ	えだまめ,たまねぎ,たけのこ,きくらげ	米,三温糖,緑豆春雨	油,ごま油,白ごま	616 20.7 17.6 1.5	807 26.2 24.3 2.1	349 10.5 9.0 1.0	
17火	親子どんぶり150 牛乳 ごまじゃこ和え55 (小)抹茶プリン	かつおぶし,鶏肉,たまご	牛乳,ちりめんじゃこ,(小:調理用牛乳)	にんじん,青ねぎ	ほししいたげ,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	米,三温糖,でんぷん,(小:上白糖)	白ごま	681 28.1 18.6 1.8	762 32.0 19.9 2.3	391 15.9 7.4 1.2	
18水	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね 茎わかめのきんぴら45 貝柱と豆腐のすまし汁180	(小:さば),(保幼中:豚ひき肉,たまご),さつま揚げ,かつおぶし,プチ貝柱(イタヤ貝),とうふ	牛乳,茎わかめ,こんぶ	にんじん,青ねぎ	(保幼中:ごぼう,しょうが,白ねぎ),こんにゃく,たまねぎ,ぶなしめじ	米,三温糖,(保幼中:でんぷん)	ごま油,(保幼中:油)	642 32.0 19.8 2.8	817 35.3 23.3 3.5	370 16.9 9.6 1.9	

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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	脂質 g			
						食塩相当量 g					
19木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 ピーナッツ和え50 味付けのり	牛肉	牛乳,味付けのり	こまつな,にんじん	こんにゃく,たまねぎ,キャベツ	米,三温糖,じゃがいも	ピーナッツ	小 639 22.1 16.0 1.6	中 784 26.3 18.3 1.9	保幼 337 11.0 6.3 1.0	
20金	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き 青じそ和え35 だんご汁180	(小:豚ひき肉,たまご,とうふ),(保幼中)鯖の塩焼き 青じそ和え35 だんご汁180	牛乳,煮干し	(小:ごぼう,しょうが,白ねぎ),にんじん,青じそ,青ねぎ	米,白玉もち,(小:でんぷん)	(小:油)		706 27.9 20.7 2.4	862 39.2 25.6 3.4	379 18.3 10.1 1.8	
23月	ごはん 牛乳 筑前煮170 梅和え50 手作りふりかけ9	鶏肉,さきいか,かつおぶし	牛乳,ちりめんじゃこ,塩こんぶ	にんじん,さやいんげん,こまつな	ごぼう,こんにゃく,たけのこ,ほししいたけ,キャベツ,梅干し	米,三温糖,さといも	油,白ごま	621 24.3 14.5 1.7	767 29.3 16.8 2.3	320 11.8 4.7 1.1	
24火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) ひじきと大豆の炒り煮45 大根のみそ汁180	だいず,さつま揚げ,油揚げ,米みそ	牛乳,ししゃも,芽ひじき,煮干し	にんじん,青ねぎ	えだまめ,たまねぎ,だいこん,えのきたけ	米,でんぷん,三温糖	油	611 25.2 17.7 2.3	750 30.1 20.6 2.8	344 14.6 9.0 1.6	
25水	菜めし(少なめ)150 牛乳 焼きそば130 もやしのナムル55 河内晩柑	豚肉,かに風味かまぼこ	牛乳,あおのり,わかめ	にんじん,青ねぎ,こまつな,大根葉,広島菜,京菜	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんにく,河内晩柑	米,スパゲティ,三温糖	油,ごま油,白ごま	686 21.1 17.9 2.8	841 25.3 21.1 3.5	402 10.9 7.9 2.0	
26木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 じゃがいものサラダ60 キャベツのミルクスープ180	鶏肉,ツナ,ベーコン	牛乳,調理用牛乳	ブロッコリー,にんじん,パセリ	レモン果汁,たまねぎ,キャベツ	米,マーマレード,じゃがいも,三温糖	マヨネーズ,油	715 28.1 25.1 2.1	882 34.2 30.2 2.7	402 15.9 13.2 1.3	
27金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 辛し和えビーフン60	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,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,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	米,でんぷん,平ビーフン,三温糖	ごま油	688 26.8 21.9 2.0	847 32.1 25.8 2.4	379 14.7 10.5 1.2	
30月	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮180 いかとブロッコリーのサラダ55 (中)抹茶プリン	鶏肉,白いんげん豆,いか	牛乳,(中:調理用牛乳)	にんじん,トマト,さやいんげん,ブロッコリー	たまねぎ,ホールコーン,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖,(中:上白糖)	オリーブ油	679 27.7 17.0 1.7	887 34.6 21.4 2.2	383 15.9 7.3 1.2	
31火	ごはん 牛乳 かつおの甘辛55 アスパラガスの五色和え55 若竹汁180	かつお,かまぼこ,かつおぶし,とうふ	牛乳,もみり,こんぶ,わかめ	アスパラガス,にんじん,青ねぎ	しょうが,にんにく,キャベツ,たけのこ	米,でんぷん,三温糖	油,白ごま	638 31.9 15.4 2.0	780 39.5 16.9 2.5	324 16.7 5.3 1.0	

* 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, アスパラガス, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎを使用する予定です。