

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			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	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 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	種類 油脂						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	種類 油脂			
1月	ハヤシライス190 牛乳 ツナサラダ50 (小)あじさいゼリー	豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, (小:ぶどうジュース, ナタデココ)	米, 三温糖, (小:ゼリーの素)	ハヤシルウ, 油	小 648 中 729 保幼 316 21.5 25.4 10.4 17.3 19.9 7.0 2.5 2.9 1.6	16火	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 アーモンド和え50	鶏肉, がんもどき 豆・豆製品	牛乳, 煮干し, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	こんにやく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	アーモンド	小 622 中 767 保幼 328 26.2 31.9 13.1 20.3 23.7 8.6 1.7 2.2 0.9				
2火	ごはん 牛乳 ホキのフライ 噛みってる!GoGo炒め45 かまぼこのすまし汁180	ほき, 豚肉, 赤みそ, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, こんにやく, たまねぎ, えのきたけ	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖	油, ごま油	618 766 336 28.4 35.5 15.7 17.0 19.5 7.0 2.0 2.4 1.5	17水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ブロッコリーの中華あえ50	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, ロースハム	牛乳	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	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	米, 三温糖, でんぶ	ごま油, 白ごま	603 741 327 27.8 33.7 15.5 19.7 23.0 9.1 2.2 2.8 1.5				
3水	ごはん 牛乳 八宝菜180 チョレギサラダ50 (中)あじさいゼリー	豚肉, いか, うずらたまご	牛乳, ちりめんじゃこ, もみのり	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく, (中:ぶどうジュース, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぶん, (中:ゼリーの素)	ごま油, 白ごま	576 763 295 24.7 29.6 13.4 17.2 20.1 5.5 2.0 2.5 1.3	18木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 レモン和え45 豆乳スープ180	鶏肉, ウインナー, 米みそ, 豆乳	牛乳, ヨーグルト	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも		589 723 300 25.2 30.7 12.3 18.2 21.4 6.9 2.0 2.6 1.5				
4木	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 野菜とちくわの和え物50 (小中)かみかみ大豆	鶏ひき肉, 生揚げ, ちくわ, かつおぶし, (小中:だいず)	牛乳	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, だいこん, えだまめ, キャベツ	米, 三温糖, さといも, でんぶん		627 764 328 27.3 32.5 13.8 17.2 19.7 6.7 1.3 1.7 1.0	19金	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味25 小松菜の和え物45 貝柱と豆腐のすまし汁180	混合削り節, ブチ貝柱(イタヤ貝), とうふ	牛乳, こいわし, こんぶ	赤じそ, こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, 米粉, でんぶん, 三温糖	油	591 725 316 26.6 32.2 13.6 18.8 22.0 8.5 1.4 1.7 0.7				
5金	ごはん 牛乳 アリゾナスステーキ チーズポテト50 マカロニスープ180	豚肉, ウインナー	牛乳, チーズ	にんじん	にんにく, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, じゃがいも, ツイストマカロニ	バター	668 841 378 27.5 34.0 15.9 23.2 28.5 11.5 2.1 2.7 1.5	22月	そぼろごはん(具:85)牛乳 青じそ和え30 しめじのみそ汁180	鶏ひき肉, 炒りたまご, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青じそ, 青ねぎ	しょうが, えだまめ, きゅうり, キャベツ, ぶなしめじ, たまねぎ	米, 三温糖		614 756 342 29.4 35.7 17.2 18.8 22.0 8.7 2.5 3.3 1.7				
8月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう55 大根のかりぼり漬け45 かきたま汁180	鶏肉, 混合削り節, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, きゅうり, だいこん, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぶん, 三温糖	油, 白ごま	629 772 340 25.1 30.6 12.8 17.8 20.7 7.4 1.8 2.3 1.1	23火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 パンパンジー55	えび, とうふ, 蒸しさきみ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	577 713 303 29.6 36.2 15.6 15.2 17.1 5.4 1.7 2.2 1.2				
9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 もずくスープ180	豚肉, 赤みそ, とうふ	牛乳, もずく	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, エリンギ, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん	ごま油	560 687 281 24.4 29.8 11.7 14.8 17.0 4.8 2.2 2.7 1.3	24水	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮45 ちくわのすまし汁180	さば, 米みそ, だいず, さつま揚げ, 混合削り節, ちくわ	牛乳, 芽ひじき, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, えだまめ, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぶん		602 752 324 29.1 36.6 16.4 18.5 22.6 8.3 2.7 3.1 1.8				
10水	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮180 キャベツとコーンのサラダ50	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	油	602 744 322 24.2 28.9 11.9 14.8 17.1 4.8 1.3 1.5 0.8	25木	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 夏みかんサラダ65	鶏肉	牛乳, 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ, ぶなしめじ, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	バター, 油	635 782 349 20.8 24.7 9.7 20.7 24.4 9.4 1.3 1.8 0.9				
11木	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き 高野豆腐のごま和え40 豚汁180	さわら, 高野どうふ, 豚肉, 米みそ	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	梅びしお, キャベツ, ごぼう, ぶなしめじ, しょうが	米, 三温糖, さといも	白ごま	605 753 325 31.3 39.6 17.8 16.8 20.1 7.0 2.2 2.6 1.5	26金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 じゃこ和え50	豚肉, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	こんにやく, たまねぎ, ほししいたけ, ごぼう, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん	白ごま	574 703 305 25.2 30.6 13.7 14.8 16.8 5.4 1.6 2.1 1.1				
12金	ごはん 牛乳 肉じゃが180 もやしの甘酢和え50	豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, こんにやく, きゅうり, もやし	米, じゃがいも, 三温糖		565 692 300 22.4 26.7 11.3 11.9 12.9 3.1 1.6 2.1 1.0	29月	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ55 茎わかめの酢の物40 じゃがいものみそ汁180	生揚げ, 米みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, たけのこ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん, じゃがいも, おつゆふ		582 711 313 24.2 29.0 12.8 16.0 18.4 6.5 2.6 3.1 1.9				
15月	ごはん(少なめ)150 牛乳 ちゃんぽん麺200 豆と海藻のサラダ50	豚肉, かまぼこ, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, きくらげ, キャベツ, えだまめ	米, 中華めん, 三温糖	ごま油, 油	519 636 281 21.9 26.3 11.4 14.1 16.0 5.0 1.9 2.2 1.3	30火	ごはん 牛乳 豚しゃぶ50&ゆで野菜50 キムチと卵のスープ180	豚肉, あさり, とうふ, たまご	牛乳	青ねぎ, にんじん	もやし, きゅうり, たまねぎ, 白菜キムチ	米, 三温糖, でんぶん	白ごま, ごま油	591 729 295 28.6 34.9 14.0 17.6 20.5 6.3 2.3 3.0 1.3				

* 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, きゅうり, ブロッコリーを使用する予定です。