

令和5年(2023年)1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			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	種実類 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	種実類 油脂						
10 火	ハヤシライス190 牛乳 いかとブロッコリーのサラダ55 (小)牛乳かん (中)お楽しみケーキ	豚肉, いか	牛乳, (小:調理用牛乳)	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, レモン果汁, (小:みかん缶)	米, 三温糖, (小:上白糖), (中:お楽しみケーキ)	ハヤシルウ, オリブ油	小 701	中 800	保幼 359	20 金	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ ごぼうのきんぴら50 かまぼこのすまし汁180	(小:鯖), (保幼中:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 水菜	(保幼中:だいこん), ごぼう, たまねぎ	米, 三温糖, (保幼中:パン粉)	油, ごま油, 白ごま	小 655	中 807	保幼 346	29.9 20.0 2.2	31.0 22.5 2.5	13.2 8.1 1.3
11 水	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 紅白なます45 雑煮180	白みそ, 鯖, かつおぶし, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, こんぶ	にんじん, 水菜	だいこん, ぶなしめじ, はくさい	米, 三温糖, 白玉もち	油	685 30.0 18.2 1.7	858 37.7 21.8 2.1	346 17.1 8.0 1.2	23 月	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 相性汁180 ミニフィッシュ	豚肉, ベーコン, 米みそ,	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳, かえりいりこ	にんじん, 青ねぎ	白ねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, さつまいも	白ごま	645 28.8 16.3 2.3	790 34.7 18.7 2.9	346 15.6 6.0 1.6			
12 木	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 五色あえ50 (小)お楽しみケーキ (中)牛乳かん	鶏肉, がんもどき, かまぼこ	牛乳, 煮干し, もみのり, (中:調理用牛乳)	にんじん, さやいんげん, こまつな	こんにゃく, キャベツ, (中:みかん缶)	米, じゃがいも, 三温糖, (小:お楽しみケーキ), (中:上白糖)		658 25.9 19.7 1.7	856 32.5 24.2 2.2	341 13.2 7.8 0.9	24 火	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 煮ごめ50 にらたま汁180	生揚げ, あずき, いか, かつおぶし, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, にら	だいこん, こんにゃく, しょうが, たまねぎ	米, さといも, 三温糖, でんぶ		589 29.8 12.5 2.3	726 36.7 13.8 2.9	310 17.2 3.6 1.6			
13 金	ごはん 牛乳 マーボー大根180 春雨の中華和え50 大学いも30	牛ひき肉, 豚ひき肉, とうふ, 赤みそ	牛乳	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, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶ, 緑豆春雨, さつまいも	ごま油, 黒ごま	702 22.4 19.9 2.3	871 27.0 23.6 3.0	375 10.3 8.2 1.4	25 水	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋200 ひじきのマヨネーズ和え55	鶏肉, かわはぎ, とうふ, ちくわ	牛乳, 炊き込みわかめ, こんぶ, 芽ひじき	にんじん, 春菊	はくさい, えのきたけ, 白ねぎ, きゅうり, キャベツ	米, マロニー	マヨネーズ	645 25.8 19.8 3.0	792 31.1 23.3 3.6	336 13.2 8.2 1.7			
16 月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 海藻サラダ55	豚肉, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, こんにゃく, 白菜キムチ, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	油	667 22.3 18.0 2.1	819 26.6 21.0 2.5	380 11.7 8.0 1.3	26 木	ごはん 牛乳 かきフライ (お好みソース) (保幼小:2個 中:3個) ほうれん草のごま和え45 根菜のみそ汁180	かき, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, だいこん, たまねぎ, ごぼう	米, 三温糖, パン粉, 小麦粉	油, 白ごま	605 21.2 16.4 2.5	754 25.6 20.1 3.1	334 10.7 7.6 1.9			
17 火	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き じゃこ和え50 白菜のみそ汁180	(小:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), (保幼中:鯖), 油揚げ, 米みそ	牛乳, ちりめんじゃこ, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	(小:だいこん), たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, はくさい	米, 三温糖, (小:パン粉)	(小:油)	651 27.9 19.8 2.4	819 40.6 25.1 3.6	356 19.0 9.9 1.9	27 金	クロワッサン 牛乳 白菜と白ねぎのシチュー200 マカロニサラダ60	ツナ, 鶏肉	牛乳, 調理用牛乳	にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ, はくさい, 白ねぎ	クロワッサン, ツイストマカロニ, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	607 21.0 31.5 2.0	786 25.5 41.2 2.7	343 10.0 17.4 1.3			
18 水	ごはん 牛乳 チャプチェ110 中華スープ180 ぼんかん	豚肉, とうふ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, たけのこ, もやし, たまねぎ, きくらげ, 白ねぎ, ぼんかん	米, 三温糖, 緑豆春雨	ごま油	593 20.1 12.9 1.8	718 23.5 14.3 2.2	315 9.2 3.9 1.2	30 月	セルフもち麦おむすび 牛乳 鯖の塩焼き 菜漬け和え35 大根と油揚げのみそ汁180	鮭, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 焼きのり, 煮干し	広島菜漬け, にんじん, 青ねぎ	はくさい, たまねぎ, だいこん, えのきたけ	米, もち麦, おつゆ	551 23.7 13.5 1.7	700 31.4 17.4 2.0	320 12.8 4.1 1.1				
19 木	ごはん 牛乳 チキンピーズ170 冬のサラダ60	鶏肉, だいち, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, はくさい, だいこん, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	マヨネーズ	693 24.1 20.8 1.7	852 28.8 24.5 2.0	375 11.9 8.9 1.1	31 火	ごはん (小中:少なめ160) 牛乳 ヤンニョムチキン55 お豆のサラダ45 オニオンスープ180 (小中)カスタードプリン	鶏肉, ツナ, だいち, ミックスピーズ	牛乳	ブロッコリー, にんじん, パセリ	白ねぎ, たまねぎ	米, でんぶ, 三温糖, (小中:プリン)	油, 白ごま	710 32.4 20.8 1.5	855 39.0 23.8 1.9	360 18.4 7.5 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, もち麦, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 水菜, 春菊, ほうれん草, 青ねぎ, 白ねぎ, 白菜, 大根を使用する予定です。