

令和7年(2025年) 2月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名 (基準量g)	献立の仲間 (血や肉のもとになる)						献立の仲間 (体の調子を整える)			献立の仲間 (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	種類 油脂	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3月	ごはん 牛乳 小いわしのごま風味35 ほうれん草の梅かつお和え45 大根と麩のみそ汁180 (小中)節分豆	かつおぶし、 米みそ、(小 中：節分豆)	牛乳、こいわ し、煮干し	ほうれんそ う、にんじん、 青ねぎ	キャベツ、た まねぎ、だい こん、ぶなし めじ、梅干し	米、三温糖、お つゆふ、でん ぶん	油、白ごま	小 616 26.9 19.7 2.1	中 752 32.0 7.7 2.7	保幼 309 12.4 7.7 1.6						
4月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮170 かまぼこの酢の物50 ほんかん	鶏ひき肉、生 揚げ、うずら たまご、かま ぼこ	牛乳	にんじん、さ やいんげん	ほししいた け、だいこん、 きゅうり、 キャベツ、ぼ んかん	米、三温糖、で んぶん		635 26.4 20.1 1.4	772 31.7 23.6 1.8	356 14.9 9.1 0.8						
5月	ごはん 牛乳 タンドライーチキン50 ブロッコリーのサラダ45 白菜と白ねぎのクリームスープ 180	鶏肉、ベーコ ン	牛乳、ヨーグ ルト、調理用 牛乳	ブロッコ リー、にんじ ん	しょうが、に んにく、ホー ルコーン、た まねぎ、マッ シュルーム、 はくさい、白 ねぎ	米、三温糖、小 麦粉	油、バター	691 27.5 26.6 2.0	851 33.7 32.0 2.6	397 15.6 14.6 1.6						
6月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 もやしナムル55	豚肉、かに風 味かまぼこ	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 チンゲンサイ	たまねぎ、こ んにやく、白 菜キムチ、も やし、にんに く	米、じゃがい も、三温糖	ごま油、白ご ま	611 21.8 17.1 2.1	752 26.1 19.9 2.6	346 11.5 7.3 1.6						
7月	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋200 ごぼうサラダ50	鶏肉、かわは ぎ、とうふ	牛乳、わかめ、 こんぶ	にんじん	だいこん、は くさい、白ね ぎ、きゅうり、 ごぼう	米、春雨、三温 糖	マヨネーズ、 白ごま	624 25.2 20.5 2.8	770 30.6 24.1 3.4	340 13.0 9.7 1.7						
10月	親子どんぶり150 牛乳 焼香和え55 (中)ココアプリン	混合削り節、 鶏肉、たまご、 かまぼこ	牛乳 (中：調 理用牛乳)、ち りめんじゃ こ、もみのり	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	ほししいた け、たまねぎ、 キャベツ	米、三温糖、で んぶん、(中： ココアプリンの 素)		581 26.6 16.2 1.9	789 34.7 21.2 2.6	294 12.9 5.5 1.0						
12月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チャプチェ110 白菜のスープ180	ぎょうざ、豚 肉、えび	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ、 青ねぎ	にんにく、た けのこ、たま ねぎ、はくさい えのきたけ	米、三温糖、緑 豆春雨、でん ぶん	油、ごま油	605 22.2 15.8 2.3	771 27.7 20.1 3.1	346 11.9 7.3 1.7						
13月	ごはん 牛乳 鯖のパン粉焼き 切り昆布と大豆の炒り煮40 どさんこ汁180	鯖、だいた、さ つま揚げ、フ チ貝柱(イタ ヤイ)、米み そ	牛乳、こんぶ、 煮干し	にんじん、青 ねぎ	えだまめ、た まねぎ、もや し、ホール コーン	米、パン粉、三 温糖、じゃが いも	ノンエッグマ ヨネーズ、オ リーブ油	642 31.0 20.4 2.8	803 38.7 24.6 3.6	355 17.9 9.4 2.0						
14月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮180 アーモンドサラダ55 (小)ココアプリン	鶏肉、ロース ハム	牛乳 (小：調 理用牛乳)	にんじん、ト マト、さやい んげん	セロリー、た まねぎ、ぶな しめじ、キャ ベツ、きゅう り、レモン果 汁	米、じゃがい も、三温 糖、(小：ココ アプリンの 素)	油、アーモン ド	681 24.1 20.5 1.7	748 25.9 21.2 1.9	328 10.6 8.0 1.0						
17月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 チンゲンサイとひじきの和え物50 小魚佃煮	混合削り節、 鶏肉、高野ど うふ、たまご、 ツナ	牛乳、芽ひじ き、小魚佃煮	にんじん、さ やいんげん、 チンゲンサイ	たまねぎ、ぶ なしめじ、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖、 でんぶん		615 29.9 15.6 1.9	750 36.2 18.1 2.1	347 17.9 6.2 1.2						
18月	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物40 ビーフン汁180	(小、豚)ひき 肉、牛ひき肉、 とうふ、たま ご、(保幼中： 鯖)、油揚げ、混 合削り節、かま ぼこ	牛乳、こんぶ	にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、だ いこん、ほし しいたけ、切干 大根、はくさ い	米、(小：パン 粉、三温糖)、 ビーフン	油	638 27.0 20.2 2.2	799 39.6 26.0 3.2	361 17.7 10.2 1.8						
19月	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼小：2切れ 中：3切れ) 青じそ和え35 異汁180	ちくわ、油揚 げ、だいた、米 みそ	牛乳、あおの り、煮干し	にんじん、青 じそ、青ねぎ	きゅうり、は くさい、たま ねぎ、えのき たけ、だいこ ん	米、つぶら粉	油	607 23.9 17.1 2.6	758 29.5 19.8 3.5	327 12.1 7.2 1.7						
20月	ハヤシライス190 (ごはん：もち麦入り) 牛乳 (小)ミルメーク チーズのサラダ55 ネーブル	牛肉	牛乳、チーズ	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、キャ ベツ、レモン果汁、 ネーブル	米、もち麦、三 温糖、(小中： ミルメーク)	ハヤシルウ、 油	672 22.4 20.4 2.4	811 26.6 24.1 3.0	395 11.4 9.1 1.7						
21月	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ 海藻サラダ45 レタスのスープ180	(小：鯖)、(保 幼中：豚)ひき 肉、牛ひき肉、 とうふ、たま ご、かに風味 かまぼこ、 ベーコン	牛乳、海藻 ミックス	にんじん	(保幼中：だ いこん)、きゅ うり、ホール コーン、たま ねぎ、レタス	米、三温糖、(保幼中： パン粉)	油	604 28.0 21.4 2.2	745 28.8 24.4 2.7	310 11.5 8.6 1.3						
25月	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう55	豚肉、いか、え び、うずらた まご、ロース ハム	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、ほ ししいたけ、 たけのこ、は くさい、きく らげ、きゅう り	米、三温糖、で んぶん、緑豆 春雨	ごま油	598 25.0 16.9 2.0	736 30.0 19.6 2.4	324 13.0 7.1 1.2						
26月	ピラフ170 牛乳 (小)グラタン (保幼中)ポロニアソーセージ 大根サラダ45 ひよこ豆のカレースープ180	ツナ、(小：鶏 肉)、(保幼 中：ポロニア ソーセージ)、 わかめ、ちり めんじゃこ	牛乳 (小：調 理用牛乳、ピ ザ用チーズ)、 わかめ、ちり めんじゃこ	にんじん、パ セリ	にんにく、たま ねぎ、マッシュ ルーム、(小：ぶ なしめじ)、きゅ うり、だいこん、 キャベツ	米、(小：小麦 粉、パン粉)、 三温糖	オリーブ油、(小：パ ター)、油	616 28.0 18.8 2.9	710 29.9 21.6 4.6	317 12.8 8.0 2.0						
27月	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 小松菜とコーンの和え物50	鶏肉、がんと どき	牛乳、煮干し	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	たけのこ、こ んにやく、 キャベツ、 ホールコーン	米、じゃがい も、三温糖		597 24.4 17.8 1.5	732 29.5 20.7 1.9	315 12.4 7.3 0.8						
28月	ごはん 牛乳 ホキの甘酢漬け 噛みつる！GoGo炒め45 貝柱と豆腐のすまし汁180	ホキ、豚肉、赤 みそ、混合削 り節、フチ貝 柱(イタヤイ)、 とうふ	牛乳、こんぶ	にんじん、青 ねぎ	ごぼう、こん にやく、たま ねぎ、えのき たけ	米、でんぶん、 三温糖	油、ごま油、白 ごま	640 30.6 18.5 2.0	792 38.1 21.5 2.6	352 17.0 8.2 1.4						

* 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。)
* 安芸高田市の食材は米、もち麦、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、小松菜、チンゲンサイ、青ねぎ、白ねぎ、レタスを使用する予定です。