

2024年 4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	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
8月	ハヤシライス190 牛乳 お豆のサラダ55 清見オレンジ	豚肉, ツナ, だい ず, ミックス スビーンス	牛乳	にんじん, ト マト, プロッ コリー	にんにく, た まねぎ, マッ シュルーム, きゅうり, 清 見オレンジ	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 636 中 791 保幼 351 23.3 28.1 12.0 18.9 22.3 8.5 2.2 2.7 1.6		
9火	ごはん 牛乳 八宝菜180 パンバンジー65	豚肉, いか, う ずらたまご, 鶏肉	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ	たまねぎ, ほ しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, も やし	米, 三温糖, で んぶん	ごま油, 白ご ま	601 740 320 28.5 34.4 16.8 17.9 20.8 6.1 1.9 2.4 1.3		
10水	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 青のりポテト55 レタスのスープ180 お祝いいちごゼリー	鶏肉, ベーコ ン	牛乳, あおの り	にんじん	たまねぎ, レ タス	米, マーマ レード, ジャ がいも, お祝 いいちごゼ リー	油	680 831 401 25.5 30.9 14.2 23.2 27.2 12.5 1.9 2.5 1.3		
11木	梅ちりごはん 牛乳 筑前煮170 ピーナッツ和え55	鶏肉, 生揚げ	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, さ やいんげん, こまつな, 青 じそ	ごぼう, こん にやく, たけ のこ, ほしい たけ, キャ ベツ, 梅干し	米, 三温糖, さ といも	油, ピーナツ ツ, 白ごま	619 756 390 24.3 29.1 13.7 18.2 21.1 8.2 2.0 2.5 1.5		
12金	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味50 ひじきの炒り煮45 豆腐のみそ汁180	ホキ, さつま 揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 芽ひじ き, 煮干し, わ かめ	にんじん, 青 ねぎ	レモン果汁, えだまめ, た まねぎ, ぶな しめじ	米, でんぶん, 三温糖	油	613 754 327 29.2 35.5 15.0 17.2 19.9 6.9 2.9 3.7 2.0		
15月	親子どんぶり160 牛乳 高野豆腐のごま和え55	かつおぶし, 鶏肉, たまご, 高野どうふ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, こまつ な	たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, で んぶん	白ごま	618 756 369 28.4 35.0 15.6 19.4 22.8 7.9 1.7 2.4 1.0		
16火	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 野菜とたくあんの和え物45 山菜うどん汁180	さば, 米みそ, かつおぶし, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	しょうが, キャ ベツ, きゅう り, たくあん, たまねぎ, ほ しいたけ, わ らび, たけのこ, えのきたけ	米, 三温糖, で んぶん, うど ん	ごま油	633 793 347 30.4 38.5 17.6 19.7 23.9 9.3 2.2 2.7 1.6		
17水	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮180 チョレギサラダ60 (小)カフェオレプリン	豚肉, 焼きど うふ	牛乳, もみの り, (小:調理 用牛乳)	にんじん, チ ンゲンサイ	しょうが, に んにく, きく らげ, たまね ぎ, たけのこ, きゅうり, キャベツ, も やし	米, 三温糖, で んぶん	ごま油	606 681 279 23.4 26.5 10.4 17.4 18.4 5.8 1.5 2.0 1.1		
18木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 はりはり漬け55 手づくりふりかけ9	牛肉, かつお ぶし	牛乳, ちりめ んじゃこ, 塩 こんぶ	にんじん	こんにゃく, たまねぎ, 切 干大根, きゅ うり	米, 三温糖, じゃがいも	白ごま	小 617 中 758 保幼 345 23.0 27.4 11.9 15.3 17.3 5.9 1.8 2.3 1.2		
19金	ごはん 牛乳 アリソナスデーキ チーズサラダ50 豆乳スープ180	豚肉, ウイン ナー, 米みそ, 豆乳	牛乳, チーズ	にんじん, チ ンゲンサイ	にんにく, きゅうり, キャベツ, た まねぎ	米, 三温糖	オリーブ油	622 784 340 26.0 32.5 14.1 21.6 26.7 10.7 2.4 3.0 1.6		
22月	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ (保幼:2個 中:4個) チャプチェ110 わかめのスープ180	シューマイ, 豚肉, ちくわ	牛乳, わかめ	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, ぶなし めじ	米, 三温糖, 緑 豆春雨	ごま油	615 805 345 23.2 29.9 11.9 15.4 20.2 6.4 2.8 3.7 2.0		
23火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮180 キャベツの甘酢和え50 河内晩柑	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, 青 ねぎ	たまねぎ, だ いこん, きゅ うり, キャ ベツ, かわち ばんかん	米, 三温糖, で んぶん	ごま油, 白ご ま	603 742 363 25.3 30.2 16.6 17.8 20.7 10.0 2.0 2.6 1.3		
24水	たけのこごはん 牛乳 (小) 鯖の塩焼き (保幼中) 豚肉とごぼうのつくね 切り干し大根の煮物40 さつま揚げ, かつおぶし, かまぼこ かまぼこのすまし汁180	油揚げ, (小: 鯖), (保幼中: 豚ひき肉, と うふ, たまご) さつま揚げ, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, さ やいんげん	たけのこ, ほ しいたけ, 切 干大根, た まねぎ, (保幼 中:ごぼう, しょうが, 白 ねぎ)	米, (保幼中: 三温糖, でん ぶん)	油	595 801 364 31.3 37.0 17.4 17.2 25.1 10.5 3.4 4.4 2.2		
25木	ごはん 牛乳 チキンピーンズ170 アスパラのサラダ55 (中)カフェオレプリン	鶏肉, だいず	牛乳, (中:調 理用牛乳)	にんじん, ト マト, アスパ ラガス	たまねぎ, グ リンピース, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがい も, 三温糖	油	603 795 329 22.9 28.4 11.6 16.6 20.5 6.4 1.7 2.0 1.0		
26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 プロッコリーのおかか和え45 麩とえのきのみそ汁180	(小:豚ひき 肉, とうふ, た まご), (保幼 中:鯖) かつお ぶし, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	プロッコ リー, にんじ ん, 青ねぎ	(小:ごぼう, しょうが, 白 ねぎ), たまね ぎ, えのきた け	米, (小:でん ぶん), 三温 糖, おつゆふ	油	636 713 307 30.2 39.5 18.5 20.0 19.1 6.5 2.5 3.6 1.8		
30火	そばろごはん (ごはん:もち麦入り 具05) 牛乳 赤じそ和え40 相性汁180	鶏ひき肉, た まご, ベーコ ン, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 赤 じそ, 青ねぎ	ほしいたけ, しょうが, えだまめ, キャベツ, た まねぎ, ぶな しめじ	米, もち麦, 三 温糖, じゃが いも		643 787 411 30.1 36.8 18.6 20.2 23.8 9.9 2.6 3.4 1.8		

* 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。)
* 安芸高田市内産食材及び加工品は米, もち麦, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 小松菜, チンゲンサイ, ほうれん草, 青ねぎ, レタス, アスパラガス, キャベツを使用する予定です。