

# 給食献立表 (6群わけ)

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
1 水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース ブロッコリーの中華和え	えび, 豆腐, ハム	牛乳	にんじん, ピーマン, ブ ロccoli	しょうが, たまね ぎ, もやし, コー ン	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, すり ごま	746 kcal 34.4 g 17.2 g 2.6 g
2 木	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイ	牛ひき肉, 豚 ひき肉, ベー コン, だしかつ お	牛乳, もずく	にんじん, ピーマン, 薑 ねぎ	たまねぎ, えのき たけ, パイン	米, 三温糖	油	803 kcal 32.7 g 24.0 g 1.8 g
3 金	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの金平	さば, 豆腐, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, さ やいんげん, こまつな	こんにゃく, たま ねぎ, しめじ	米, 三温糖, じゃがいも	ごま油	832 kcal 40.0 g 24.8 g 3.6 g
6 月	ごはん 牛乳 親子煮 五色和え ミニトマト	鶏肉, たま ご, かまぼこ	牛乳, もみの り	にんじん, 薑 ねぎ, ブロッ コリー, ミニ トマト	たまねぎ, 干し椎 茸, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖, でんぷん	白ごま	740 kcal 33.8 g 14.3 g 1.9 g
7 火	ごはん 牛乳 あじの夏野菜あんかけ そうめん汁 七タゼリー	あじ, だしかつ お	牛乳, だしこ んぶ	ピーマン, パ プリカ (赤), パプ リカ (黄), にんじん, オ クラ	たまねぎ, しめじ	米, でんぷ ん, 三温糖, そうめん, 七 タゼリー	油	795 kcal 33.1 g 18.1 g 2.1 g
8 水	ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ 冷凍みかん	うずら卵, 豚 肉	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, にら	たまねぎ, きくら げ, もやし, キヤ ベツ, 白菜キム チ, 冷凍みかん	米		787 kcal 34.4 g 20.1 g 2.7 g
9 木	ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ 魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ	たまご, メル ルーサ	牛乳, チーズ	にんじん, ト マト缶詰	たまねぎ, レタ ス, クリームコー ン, コーン, グリ ンピース, きゅう り, キャベツ, レ モン果汁	米, 三温糖, でんぷん	マヨネーズ, 油	742 kcal 30.7 g 20.5 g 2.2 g

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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 金	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆サラダ キウイ	鶏肉	牛乳, カット わかめ	にんじん, ト マト缶詰, か ぼちゃ	たまねぎ, なす, きゅうり, キヤベ ツ, 枝豆, レモン 果汁, キウイ	米, 三温糖	カレールウ, 油	813 kcal 25.1 g 21.3 g 2.5 g
13 月	クロワッサン 牛乳 イタリアスパゲティ いかフリッター きゃべつとコーンのサラダ	ベーコン, い かフリッ ター	牛乳	にんじん, ト マト缶詰, ピーマン	たまねぎ, しめ じ, きゅうり, キャベツ, コーン	クロワッサ ン, スパゲ ティ, 三温糖	油	932 kcal 27.2 g 46.3 g 2.7 g
14 火	ふわふわ丼 牛乳 小松菜のごま和え ヨーグルト	だしかつお, 鶏肉, 豆腐, たまご, かま ぼこ	牛乳, ヨー グルト	にんじん, 薑 ねぎ, こまつ な	たまねぎ, 干し椎 茸, もやし	米, 三温糖, 麩, でんぷん	すりごま, 白 ごま	784 kcal 37.7 g 16.3 g 2.1 g
15 水	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ししゃもの香味揚げ ゆかり和え	牛肉	牛乳, あおの り, ししゃも	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, 天ぷら粉	白ごま, 油	842 kcal 30.6 g 23.1 g 1.9 g
16 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	豚ひき肉, 赤 みそ, 豆腐, かにかま	牛乳, カット わかめ	にんじん, 薑 ねぎ, こまつ な	にんにく, しょう が, たけのこ, 干 し椎茸, たまね ぎ, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, すり ごま	753 kcal 31.3 g 20.1 g 3.0 g
17 金	あなごめし 牛乳 けんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー	あなご, きざ みのり, だし かつお, 鶏 肉, 豆腐	牛乳, だしこ んぶ	にんじん, 薑 ねぎ, アスパ ラガス, パプ リカ (黄)	ごぼう, しめじ, こんにゃく	米, 三温糖, レモンゼ リー	すりごま, 白 ごま	709 kcal 31.2 g 19.0 g 3.0 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース ブロッコリーの中華和え	牛乳, えび, <u>豆腐</u> , ハム	しょうが, にんじん, <u>たまねぎ</u> , ピーマン, ブロッコリー, もやし, コーン	米, 三温糖, だんぷん, ごま油, すりごま	609 kcal 28.3 g 15.1 g 2.1 g
2 木	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイン	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, だしかつお, もずく	にんじん, <u>たまねぎ</u> , ピーマン, えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , パイン	米, 三温糖, 油	654 kcal 27.0 g 20.3 g 1.4 g
3 金	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの金平	牛乳, さば, <u>豆腐</u> , <u>米</u> , <u>みそ</u> , 煮干し	にんじん, <u>こんにゃく</u> , さやいんげん, <u>たまねぎ</u> , しめじ, <u>こまつな</u>	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , ごま油	662 kcal 31.4 g 20.2 g 2.7 g
6 月	ごはん 牛乳 親子煮 五色和え ミニトマト	牛乳, <u>鶏肉</u> , <u>たまご</u> , かまぼこ, もみのり	にんじん, <u>たまねぎ</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, ミニトマト	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, だんぷん, 白ごま	608 kcal 27.7 g 12.8 g 1.6 g
7 火	ごはん 牛乳 あじの夏野菜あんかけ そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳, あじ, だしこんぶ, だしかつお	<u>たまねぎ</u> , ピーマン, パプリカ (赤), パプリカ (黄), にんじん, しめじ, オクラ	米, だんぷん, 油, 三温糖, そうめん, 七夕ゼリー	639 kcal 26.4 g 15.5 g 1.6 g
8 水	ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ 冷凍みかん	牛乳, うずら卵, 豚肉	にんじん, <u>たまねぎ</u> , きくらげ, <u>チンゲンサイ</u> , もやし, <u>キャベツ</u> , にら, 白菜キムチ, 冷凍みかん	米	648 kcal 28.6 g 17.2 g 2.1 g
9 木	ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ 魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ	牛乳, <u>たまご</u> , チーズ, メルルーサ	<u>たまねぎ</u> , にんじん, トマト缶詰, レタス, クリームコーン, コーン, グリンピース, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , レモン果汁	米, 三温糖, だんぷん, マヨネーズ, 油	605 kcal 24.7 g 17.4 g 1.4 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆サラダ キウイ	牛乳, <u>鶏肉</u> , カットわかめ	にんじん, トマト缶詰, かぼちゃ, <u>たまねぎ</u> , <u>なす</u> , 枝豆, <u>きょうり</u> , <u>べつ</u> , <u>きゅうり</u> , キウイ, レモン汁果汁	米, カレールウ, 三温糖, 油	663 kcal 21.3 g 18.1 g 2.1 g
13 月	クロワッサン 牛乳 イタリアスパゲティ いかフリッター きやべつとコーンのサラダ	牛乳, ベーコン, いかフリッター	にんじん, <u>たまねぎ</u> , トマト缶詰, しめじ, ピーマン, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , コーン	クロワッサン, スパゲティ, 油, 三温糖	721 kcal 22.0 g 35.8 g 2.0 g
14 火	ふわふわ丼 牛乳 小松菜のごま和え ヨーグルト	牛乳, だしかつお, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , <u>たまご</u> , かまぼこ, ヨーグルト	にんじん, <u>たまねぎ</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, 麩, だんぷん, すりごま, 白ごま	646 kcal 30.6 g 14.4 g 1.7 g
15 水	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ししゃもの香味揚げ ゆかり和え	牛乳, 牛肉, あおのり, ししゃも	<u>こんにゃく</u> , <u>たまねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , にんじん	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , 天ぷら粉, 白ごま, 油	682 kcal 24.9 g 19.6 g 1.5 g
16 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳, 豚ひき肉, <u>赤みそ</u> , <u>豆腐</u> , カットわかめ, かにかま	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, <u>たまねぎ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, だんぷん, ごま油, すりごま	615 kcal 26.0 g 17.3 g 2.6 g
17 金	あなごめし 牛乳 けんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー	牛乳, あなご, きざみのり, だしかつお, だしこんぶ, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u>	ごぼう, しめじ, にんじん, <u>こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>アスパラガス</u> , パプリカ (黄)	米, 三温糖, すりごま, 白ごま, レモンゼリー	588 kcal 25.5 g 16.4 g 2.2 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん えびと豆腐のチリソース ブロッコリーの中華和え	えび, 豆腐, ハム	しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ブロッコリー, もやし, コーン	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, すりごま	325 kcal 16.0 g 5.6 g 1.5 g
2木	和風タコライス もずく汁 冷凍パイ	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, だしかつお, もずく	にんじん, たまねぎ, ピーマン, えのきたけ, 青ねぎ, パイン	米, 三温糖, 油	359 kcal 14.9 g 9.3 g 0.9 g
3金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの金平	さば, 豆腐, 米みそ, 煮干し	にんじん, <u>こんにやく</u> , さやいんげん, <u>たまねぎ</u> , しめじ, <u>こまつな</u>	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , ごま油	394 kcal 21.2 g 11.7 g 2.0 g
6月	ごはん 親子煮 五色和え ミニトマト	鶏肉, たまご, かまぼこ, もみのり	にんじん, <u>たまねぎ</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , ブロッコリー, ミニトマト	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, でんぷん, 白ごま	318 kcal 15.3 g 3.6 g 0.9 g
7火	ごはん あじの夏野菜あんかけ そうめん汁 七タゼリー	あじ, だしこんぶ, だしかつお	<u>たまねぎ</u> , ピーマン, パプリカ (赤), パプリカ (黄), にんじん, しめじ, オクラ	米, でんぷん, 油, 三温糖, そうめん, 七タゼリー	379 kcal 16.8 g 7.5 g 1.1 g
8水	ごはん 中華スープ 豚キムチ 冷凍みかん	うずら卵, 豚肉	にんじん, <u>たまねぎ</u> , きくらげ, <u>チンゲンサイ</u> , もやし, <u>キャベツ</u> , にら, 冷凍みかん	米	355 kcal 16.2 g 7.2 g 1.1 g
9木	ごはん トマトと卵のスープ 魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ	たまご, チーズ, メルルーサ	<u>たまねぎ</u> , にんじん, トマト缶詰, レタス, クリームコーン, コーン, グリンピース, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , レモン果汁	米, 三温糖, でんぷん, マヨネーズ, 油	326 kcal 15.1 g 7.7 g 1.1 g
10金	夏野菜のカレー 枝豆サラダ キウイ	鶏肉, カットわかめ	にんじん, トマト缶詰, かぼちゃ, <u>たまねぎ</u> , なす, <u>きゅうり</u> , <u>きゃべつ</u> , 枝豆, レモン果汁, キウイ	米, カレールウ, 三温糖, 油	400 kcal 11.1 g 7.9 g 1.3 g
13月	クロワッサン イタリアスパゲティ いかフリッター きゃべつとコーンのサラダ	ベーコン, いかフリッター	にんじん, <u>たまねぎ</u> , トマト缶詰, しめじ, ピーマン, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , コーン	クロワッサン, スパゲティ, 油, 三温糖	455 kcal 11.9 g 21.8 g 1.5 g
14火	ふわふわ丼 小松菜のごま和え ヨーグルト	だしかつお, 鶏肉, 豆腐, <u>たまご</u> , かまぼこ,	にんじん, <u>たまねぎ</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし, ヨーグルト	米, 三温糖, 麩, でんぷん, すりごま, 白ごま	353 kcal 17.4 g 4.8 g 1.0 g
15水	ごはん 呉の肉じゃが ししゃもの香味揚げ ゆかり和え	牛肉, あおのり, ししゃも	<u>こんにやく</u> , <u>たまねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , にんじん	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , 天ぷら粉, 白ごま, 油	400 kcal 14.8 g 10.6 g 1.0 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, カットわかめ, かにかま	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, <u>たまねぎ</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, でんぷん, ごま油, すりごま	329 kcal 14.4 g 7.5 g 1.9 g
17金	あなごめし けんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー	あなご, きざみのり, だしかつお, だしこんぶ, 鶏肉, 豆腐	ごぼう, しめじ, にんじん, <u>こんにやく</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>アスパラガス</u> , パプリカ (黄)	米, 三温糖, すりごま, 白ごま, レモンゼリー	318 kcal 13.5 g 6.5 g 1.4 g
21火	ごはん 厚揚げの味噌煮 はりはり漬け	豚肉, 生揚げ, うずら卵, <u>赤みそ</u>	にんじん, <u>たまねぎ</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , 切干し大根, <u>きゅうり</u> , レモン果汁	米, 三温糖, でんぷん, ごま油	344 kcal 13.2 g 8.6 g 1.3 g
22水	バターロール ハーブチキン コーンサラダ たっぷり野菜のトマトスープ ミニゼリー	鶏肉, ウインナー	<u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , にんじん, コーン, <u>たまねぎ</u> , トマト缶詰, しめじ, さやいんげん	バターロール, 油, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , ミニゼリー	319 kcal 14.1 g 12.5 g 1.7 g
23木	ごはん かきたま汁 魚の磯辺揚げ きゅうりの酢の物	だしこんぶ, だしかつお, 豆腐, たまご, あおのり, ホキ, ちりめんじゃこ	<u>たまねぎ</u> , にんじん, <u>青ねぎ</u> , <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u>	米, でんぷん, 油, 天ぷら粉, 三温糖	394 kcal 19.9 g 10.8 g 1.2 g
24金	ハヤシライス ツナサラダ ばんかん	牛肉, ツナ	にんじん, <u>たまねぎ</u> , マッシュルーム, トマト缶詰, にんにく, グリンピース, <u>アスパラガス</u> , コーン, <u>キャベツ</u> , レモン果汁, <u>ばんかん</u>	米, 油, 三温糖	357 kcal 11.0 g 8.2 g 1.4 g
27月	ごはん 小いわし天 きゅうりの中華和え 冬瓜の中華煮	小いわし天ぷら, 鶏肉	きくらげ, <u>きゅうり</u> , にんじん, もやし, ごぼう, しめじ, とうがん, さやいんげん	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん	341 kcal 10.7 g 8.4 g 0.9 g
28火	ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 梅かつお和え	豚ひき肉, かつおぶし	にんじん, <u>たまねぎ</u> , <u>こんにやく</u> , さやいんげん, <u>キャベツ</u> , <u>きゅうり</u>	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u>	290 kcal 8.8 g 3.1 g 0.9 g
29水	ゆかりごはん (少なめ) わかめスープ 焼きビーフン 揚げシューマイ	豆腐, カットわかめ, 豚肉, シューマイ	にんじん, <u>たまねぎ</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , きくらげ, <u>キャベツ</u>	米, 米粉めん, ごま油, 油	377 kcal 11.0 g 11.9 g 1.5 g
30木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 茎わかめの酢の物 オレンジ	鶏肉, 高野豆腐, たまご, 茎わかめ, かまぼこ	干し椎茸, にんじん, <u>たまねぎ</u> , さやいんげん, <u>きゅうり</u> , <u>キャベツ</u> , オレンジ	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, でんぷん	346 kcal 15.3 g 4.7 g 1.3 g
31金	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル コーンポテト	ベーコン, 鮭	にんじん, <u>たまねぎ</u> , <u>キャベツ</u> , パセリ, コーン, グリンピース	米, 薄力粉, 油, バター, <u>じゃがいも</u>	433 kcal 16.9 g 16.1 g 1.4 g

\*下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。