

令和8年(2026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（血や肉のものになる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力のものになる）		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
		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			
7 水	ごはん 牛乳 キーマカレー180 みかんサラダ70	豚ひき肉、だい いず	牛乳、ピザ用 チーズ	にんじん、ト マト	にんにく、た まねぎ、マッ シュルーム、 キャベツ、 きゅうり、み かん缶	米、三温糖	カレールウ、 油	小 664 中 819 保幼 353 26.4 32.1 13.5 23.9 28.5 11.1 2.2 2.9 1.5		
8 木	ごはん 牛乳 えびチリ55 チンゲンサイのサラダ45 ワントンスープ180	えび、ツナ、 肉入りワン タン	牛乳、塩こん ぶ	チンゲンサイ、 にんじん、 青ねぎ	しょうが、白 ねぎ、キャベ ツ、たまね ぎ、えのきた け	米、三温糖、 でんぶん、小 麦粉	油、ごま油	631 780 324 21.8 26.1 9.8 20.6 24.6 8.5 1.9 2.7 1.3		
9 金	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き 紅白なます40 白玉雑煮180	白みそ、さわ ら、混合削り 節、鶏肉、油 揚げ	牛乳、ちりめ んじゃこ、こ んぶ	にんじん、青 ねぎ	だいこん、ぶ なしめじ、は くさい	米、三温糖、 白玉もち	油、白ごま	651 812 331 30.0 37.6 16.7 18.7 22.5 8.3 1.7 2.2 1.2		
13 火	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 はんさんすう50	豚肉、ロース ハム	牛乳	にんじん、さ やいんげん	たまねぎ、こ んにゃく、白 菜キムチ、き くらげ、キャ ベツ	米、じゃがい も、三温糖、 緑豆春雨	ごま油	614 758 335 22.9 27.4 11.1 14.3 16.1 4.5 2.2 2.7 1.5		
14 水	いりこ菜めし 牛乳 寄せ鍋200 ごぼうサラダ50	鶏肉、かわは ぎ、とうふ	牛乳、こんぶ、 ちりめん じゃこ	にんじん、広 島菜、京菜、 大根菜	だいこん、は くさい、白ね ぎ、きゅう り、ごぼう、 ホールコー ン	米、春雨、三 温糖	ノンエッグ マヨネーズ、 白ごま	597 735 355 26.5 32.4 14.3 16.6 19.0 6.8 1.5 1.9 1.0		
15 木	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)グラタン 海藻サラダ45 野菜スープ180	(小:ポロニア ソーセージ)、(保幼 中:調理用 牛乳、ピザ用 チーズ)、わ かめ、海藻 ミックス	牛乳、(保幼 中:調理用 牛乳、ピザ用 チーズ)、わ かめ、海藻 ミックス	ブロッコ リー、にんじ ん	たまねぎ、ぶ なしめじ、(保幼 中:マッ シュルー ム)、キャベ ツ	米、三温 糖、(保幼 中:小麦粉、 パン粉)	油、(保幼 中:バター)	569 741 323 22.6 31.4 13.6 17.7 20.9 7.4 2.0 2.8 1.4		
16 金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2本 中:3本) 煮こめ45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、生揚げ、 あずき、 油揚げ、米み そ	牛乳、あおの り、煮干し	にんじん、青 ねぎ	だいこん、こ んにゃく、た まねぎ、えの きたけ	米、天ぶら 粉、さとい も、三温糖、 おつゆふ	油	604 761 317 23.4 29.0 11.2 16.3 19.0 6.3 2.5 3.3 1.5		
19 月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 チーズサラダ50	豚肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、ト マト	たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖	油	597 736 323 23.9 28.7 12.3 16.1 18.4 6.1 1.5 2.0 1.1		
20 火	ごはん 牛乳 みそおでん210 甘酢和え50	鶏肉、米み そ、生揚げ、 ちくわ	牛乳、煮干 し、ちりめん じゃこ	にんじん	こんにゃく、 だいこん、も やし、キャベ ツ	米、三温糖、 さといも		574 700 301 27.1 33.0 14.4 13.6 15.1 4.3 2.0 2.7 1.5		

日	献立名（基準量g）	赤の仲間（血や肉のものになる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力のものになる）		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
		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			
21 水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 切り干し大根の煮物40 もずく汁180	さば、さつま 揚げ、混合削 り節	牛乳、もずく	にんじん、青 ねぎ	ほししいた け、切干大 根、たまね ぎ、えのきた け	米、小麦粉	油	小 614 中 768 保幼 351 30.2 38.5 17.8 19.4 23.9 9.2 2.2 2.9 1.6		
22 木	ごはん(少なめ)140 牛乳 ちゃんぽんめん200 ささみともやしのサラダ50	豚肉、かまぼ こ、蒸しささ み	牛乳	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、もやし	米、中華め ん、三温糖	ごま油	468 572 234 20.9 25.0 10.0 11.5 12.4 2.8 1.9 2.3 1.3		
23 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 おかか和え40 かきたま汁180	鶏肉、かつお ぶし、混合削 り節、とう ふ、たまご	牛乳、こんぶ	ごまつな、に んじん、青ね ぎ	にんにく、し ょうが、キ ャベツ、た まねぎ	米、でんぶ ん、米粉、三 温糖	油	649 799 364 36.5 44.8 22.2 19.0 22.4 8.5 1.9 2.1 1.2		
26 月	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬けあえ35 大根のみそ汁180	さけ、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	白ごま	564 698 301 29.7 37.3 17.8 16.6 19.8 7.0 2.6 3.3 1.8		
27 火	ごはん 牛乳 筑前煮170 野菜とちくわの和え物50	鶏肉、生揚げ、 ちくわ、 かつおぶし	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 ごまつな	ごぼう、こ んにゃく、たけ のこ、ほし しいたけ、キャ ベツ	米、三温糖、 さといも	油	572 704 306 25.7 31.4 13.5 13.4 15.1 4.3 1.4 1.9 1.1		
28 水	ごはん 牛乳 白菜と白ねぎのシチュー200 かみかみサラダ50	鶏肉、ロース ハム	牛乳、調理用 牛乳、ちりめ んじゃこ	にんじん	たまねぎ、は くさい、白ね ぎ、キャベ ツ、きゅう り、ホール コーン	米、じゃがい も、小麦粉、 三温糖	バター、油、 アーモンド、 白ごま	642 790 360 25.4 30.7 12.9 21.0 24.5 10.3 1.6 1.9 0.9		
29 木	ごはん 牛乳 かきフライ(2個) (お好みソース) ひじきの炒り煮45 豚汁180	かきフライ、 だいず、さつ ま揚げ、豚 肉、米みそ	牛乳、芽ひじ き、煮干し	にんじん、青 ねぎ	ごぼう、こ んにゃく、ぶな しめじ、し ょうが	米、三温糖、 さつまいも	油	606 731 333 23.7 27.1 12.1 15.8 18.1 6.3 2.7 3.2 2.0		
30 金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 もやしのナムル50	豚肉、えび、 とうふ、うず らたまご	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ、 ごまつな	しょうが、に んにく、ほし しいたけ、た けのこ、もや し	米、三温糖、 でんぶん	油、白ごま、 ごま油	598 734 324 28.5 34.6 16.4 19.1 22.6 8.9 1.4 1.8 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、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、ごまつな、チンゲンサイ、白菜、青ねぎ、白ねぎ、だいこんを使用する予定です。

* 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, ごまつな, チンゲンサイ, 白菜, 青ねぎ, 白ねぎ, だいこんを使用する
 予定です。