

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	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 果物	その他の野菜 穀類・いも類 果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
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、だいす	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 26.4 23.9 2.2	中 819 32.1 28.5 2.9	保幼 353 13.5 11.1 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 ワンタンスープ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 21.8 20.6 1.9	780 26.1 24.6 2.7	324 9.8 8.5 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、ちりめんじやこ、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 30.0 18.7 1.7	812 37.6 22.5 2.2	331 16.7 8.3 1.2
13 火	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 ばんさんすう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 22.9 14.3 2.2	758 27.4 16.1 2.7	335 11.1 4.5 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、ちりめんじやこ	にんじん、広島菜、京菜、大根葉	だいこん、はくさい、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 26.5 16.6 1.5	735 32.4 19.0 1.9	355 14.3 6.8 1.0
15 木	ごはん 牛乳 (小)ボロニアソーセージ (保幼中)グラタン 海藻サラダ45 野菜スープ180	(小)ボロニアソーセージ、(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)、ツナ、ペーパン	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ、(保幼中:小麦粉、パン粉)	米、三温糖、(保幼中:バター)	油、(保幼中:バター)	569 22.6 17.7 2.0	741 31.4 20.9 2.8	323 13.6 7.4 1.4
16 金	ごはん 牛乳 ちくわの機辺揚げ (保幼小: 2本 中: 3本) 煮ごめ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、天ぷら粉、さといも、三温糖、おつゆふ	油	604 23.4 16.3 2.5	761 29.0 19.0 3.3	317 11.2 6.3 1.5
19 月	ごはん 牛乳 ポークピーンズ170 チーズサラダ50	豚肉、だいす	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 23.9 16.1 1.5	736 28.7 18.4 2.0	323 12.3 6.1 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、ちりめんじやこ	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 27.1 13.6 2.0	700 33.0 15.1 2.7	301 14.4 4.3 1.5
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 もぞく汁180	さば、さつま揚げ、混合削り節	牛乳、もぞく	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 30.2 19.4 2.2	中 768 38.5 23.9 2.9	保幼 351 17.8 9.2 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 20.9 11.5 1.9	572 25.0 12.4 2.3	234 10.0 2.8 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	こまつな、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 36.5 19.0 1.9	799 44.8 22.4 2.1	364 22.2 8.5 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 29.7 16.6 2.6	698 37.3 19.8 3.3	301 17.8 7.0 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、こまつな	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 25.7 13.4 1.4	704 31.4 15.1 1.9	306 13.5 4.3 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、ちりめんじやこ	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 25.4 21.0 1.6	790 30.7 24.5 1.9	360 12.9 10.3 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、だいす、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 23.1 15.8 2.7	701 27.1 18.1 3.2	333 12.1 6.3 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、こまつな	しょうが、こんにゃく、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 28.5 19.1 1.4	734 34.6 22.6 1.8	324 16.4 8.9 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。
 * 献立名に統一数字は、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、こまつな、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。