２０２４年　５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） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
								小	中	保幼
1 水	ごはん　牛乳 鶏のすき焼き風180 ちりめんの酢の物60	鶏肉, 油揚げ, 焼きどうふ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, えのきたけ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖		592 24.6 17.5 1.7	725 29.6 20.3 2.2	324 13.5 7.6 1.2
2 木	ごはん　牛乳 かつおの甘辛55 ほうれん草とコーンの和え物45 若竹汁180 (小中)柏餅 (保幼)ﾐﾆｾﾞﾘｰ	かつお, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, こんぶ, わかめ	ほうれん草, にんじん, 青ねぎ	しょうが, にんにく, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, たけのこ	米, でんぷん, 三温糖, (小中：柏餅), (保幼：ミニゼリー)	油, 白ごま	678 31.8 15.0 2.1	814 38.3 17.1 2.5	353 17.6 5.5 1.3
7 火	カレーライス200　牛乳 ツナサラダ50	豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油	587 20.2 16.8 2.2	712 23.6 19.4 2.6	361 10.4 6.8 1.5
8 水	ごはん　牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 ばんさんすう55 河内晩柑	えび, とうふ, ロースハム	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, たまねぎ, きくらげ, きゅうり, もやし, ばんかん	米, 三温糖, でんぷん, 緑豆春雨	油, ごま油	590 27.2 14.8 1.8	727 33.1 16.8 2.3	324 15.5 5.4 1.2
9 木	ごはん　牛乳 鰆のパン粉焼き 昆布豆45 しめじのみそ汁180	さわら, だいず, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, こんぶ, 煮干し	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, たまねぎ	米, パン粉, 三温糖, おつゆふ	マヨネーズ, オリーブ油	654 31.4 22.8 2.3	815 39.3 27.9 2.9	373 18.7 12.0 1.7
10 金	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが炒め50 大根サラダ45 じゃがいものミルクスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 調理用牛乳	ブロッコリー, にんじん, パセリ	たまねぎ, しょうが, だいこん	米, はちみつ, 三温糖, じゃがいも	油	638 28.0 20.4 2.0	785 34.0 24.1 2.5	356 16.0 9.8 1.4
13 月	ごはん　牛乳 ポテトのチーズ焼き75 海藻サラダ45 キャベツのスープ180	ベーコン, ツナ	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ, 海藻ミックス	ミックスベジタブル, にんじん	きゅうり, たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	油	561 20.4 16.6 1.7	689 24.4 19.5 2.6	294 9.7 6.8 1.2
14 火	ごはん(少なめ)140　牛乳 揚げぎょうざ（2個） チンゲン菜の中華和え45 焼きビーフン100	ぎょうざ, 豚肉	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, 青ねぎ	もやし, きくらげ, キャベツ	米, 三温糖, ビーフン	油, ごま油, 白ごま	621 19.7 21.8 1.8	795 24.7 27.3 2.3	374 10.2 11.8 1.3
15 水	ふわふわどんぶり170　牛乳 じゃこ和え50 (小)夏みかんゼリー	混合削り節, 鶏肉, とうふ, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ, (小：レモン果汁, 甘夏みかん缶)	米, 三温糖, おつゆふ, でんぷん, (小：ゼリーの素)		636 27.8 17.2 1.8	725 33.6 20.0 2.1	319 15.4 7.3 1.0
16 木	ごはん　牛乳 鮭の香り焼き みるくおから50 麩のすまし汁180	さけ, 鶏ひき肉, おから, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, 調理用牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	にんにく, たまねぎ, はくさい, 白ねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, おつゆふ	オリーブ油, 油	577 30.7 15.6 2.1	712 38.7 18.1 2.4	308 18.2 6.1 1.5
17 金	ごはん　牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮180 アーモンドサラダ55	鶏肉, ロースハム	牛乳	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 白いんげんまめ, 三温糖	油, 細切りアーモンド	648 25.1 19.6 1.5	802 30.2 23.0 1.9	365 13.4 9.3 1.0

日	献立名（基準量g）	赤の仲間（血や肉のもとになる） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
								小	中	保幼
20 月	菜めし(少なめ)150　牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味40 具だくさんみそ汁180	豚ひき肉, たまご, 魚粉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, あおのり, 煮干し	青ねぎ, ブロッコリー, にんじん	キャベツ, だいこん, ぶなしめじ, 大根葉, 広島菜, 京菜	米, 小麦粉, ながいも, 三温糖, さつまいも	ごま油	619 26.1 17.0 3.2	756 31.8 19.8 3.9	386 14.9 7.1 2.4
21 火	ごはん　牛乳 はっすん160 磯香和え50 くるみちりめん12	鶏肉	牛乳, もみのり, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな	ごぼう, こんにゃく, だいこん, ほししいたけ, キャベツ	米, さといも, 三温糖	くるみ, 白ごま	587 21.4 16.3 1.7	722 25.7 18.8 2.3	304 9.7 6.1 1.0
22 水	キャロットピラフ　牛乳 シーフードシチュー190 大豆のサラダ55	えび, いか, ロースハム, だいず	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, パプリカ, パセリ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	バター, 油	607 23.9 20.6 2.6	747 29.0 24.5 3.6	356 12.1 9.3 1.8
23 木	ごはん　牛乳 厚揚げの中華炒め180 ささみともやしのサラダ60 (中)夏みかんゼリー	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, もやし, (中：レモン果汁, 甘夏みかん缶)	米, でんぷん, 三温糖, (中：ゼリーの素)	ごま油	622 30.0 21.0 1.6	816 36.8 25.0 2.0	313 15.0 7.3 1.0
24 金	ごはん　牛乳 ししゃもの香味揚げ ごぼうのきんぴら50 貝柱と豆腐のすまし汁180	さつま揚げ, 混合削り節, ブチ貝柱（イタヤ貝）, とうふ	牛乳, あおのり, ししゃも, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖	白ごま, 油	587 25.6 16.6 1.7	718 31.1 18.7 2.1	325 14.3 7.7 1.3
27 月	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮170 小松菜のごま和え55	豚ひき肉, 生揚げ, かまぼこ	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	白ごま	582 22.0 16.5 1.3	712 26.3 19.2 1.7	313 11.3 6.9 1.0
28 火	ごはん　牛乳 マスタードチキン55 スパゲティーサラダ50 ミネストローネ170	鶏肉, かに風味かまぼこ, ベーコン	牛乳	ブロッコリー, にんじん, トマト	ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, はちみつ, スパゲティー, 三温糖	ノンエッグマヨネーズ, 油	661 26.9 22.5 2.3	819 32.4 26.6 2.9	365 14.6 11.0 1.7
29 水	ビビンパ (もち麦ごはん 牛肉炒め45, ナムル60) 牛乳 もずくスープ180	牛肉, 米みそ, とうふ	牛乳, もずく	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, ぜんまい, だいずもやし, たまねぎ	米, もち麦, 三温糖	ごま油, 白ごま	558 21.8 17.5 2.0	681 25.9 20.4 2.5	301 11.0 7.4 1.3
30 木	ごはん　牛乳 高野豆腐の卵とじ170 切り干しとツナの和え物50 大豆といりこの揚げ煮27	混合削り節, 鶏肉, 高野どうふ, たまご, ツナ, だいず	牛乳, かえりいりこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	ほししいたけ, たまねぎ, 切干大根	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	油	675 34.9 17.6 1.9	831 42.9 20.6 2.2	391 21.5 7.7 1.2
31 金	ごはん　牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め45 みそけんちん汁180	さば, さつま揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, こんにゃく, たけのこ, ごぼう, ぶなしめじ, だいこん	米, 三温糖	油	623 32.9 21.1 2.7	783 41.8 26.0 3.5	357 19.7 10.3 1.9

＊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　牛乳は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, もち麦, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, きゅうりを使用する予定です。