

2023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)		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			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	食塩相当量 g			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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類						魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類					
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂					
1月	ごはん 牛乳 八宝菜180 ささみともやしのサラダ60	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, でんぷん	ごま油	小 606 中 743 保幼 307 27.4 32.9 15.9 16.0 18.5 4.5 1.6 2.0 1.1			18木	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー55 かきたまスープ180	ベーコン, たまご	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ	ミックスベジタブル, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, マッシュルーム	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	オリーブ油	小 627 中 772 保幼 338 22.5 26.8 11.3 17.9 21.1 7.9 2.1 3.0 1.4				
2火	ごはん 牛乳 かつおの甘辛55 小松菜のごま和え40 若竹汁180 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー	かつお, けずりぶし, かまぼこ, とうふ	牛乳, こんぶ, わかめ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	しょうが, にんにく, キャベツ, 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	732 878 382 33.4 40.4 18.8 16.0 18.2 6.2 2.0 2.5 1.2			19金	ごはん 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 相性汁180	豚肉, ベーコン, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	青ねぎ, にんじん	もやし, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, さつまいも	白ごま	627 771 342 26.5 32.2 15.1 16.1 18.4 6.5 2.1 2.6 1.5				
8月	ハヤシライス190 牛乳 マカロニサラダ65	豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, ホールコーン	米, 三温糖, ツイストマカロニ	ハヤシルウ, ノンエッグマヨネーズ	676 832 375 22.4 26.7 11.3 20.4 23.8 9.8 2.9 3.6 2.0			22月	菜めし 牛乳 お好み焼き 昆布和え40 具だくさん汁180	豚ひき肉, たまご, 魚粉, けずりぶし, 油揚げ, かまぼこ	牛乳, あおのり, 塩こんぶ, こんぶ	青ねぎ, にんじん, 大根葉, 広島菜, 京菜	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん, えのきたけ	米, 小麦粉, ながいも, おつゆ		648 798 333 26.0 31.8 13.2 15.5 18.0 5.0 2.9 3.4 1.9				
9火	ごはん 牛乳 甘酢チキン55 青じそ和え30 麩とわかめのみそ汁180	鶏肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, 青じそ	きゅうり, だいこん, たまねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖, おつゆ	油	688 848 391 27.3 33.0 15.6 23.3 27.7 12.4 2.2 2.9 1.4			23火	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 お豆のサラダ50 河内晩柑	鶏肉, ツナ, だいず, ミックスビーンズ	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, パセリ, ブロッコリー	たまねぎ, ぼんかん	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	バター, 油	674 829 371 26.4 32.1 13.8 18.6 22.0 8.5 1.3 1.7 0.9				
10水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 からし和えビーフン55 (中) 夏みかんゼリー	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, ロースハム	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, もやし, (中: レモン果汁, 甘夏みかん缶)	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン, (中: ゼリーの素)	ごま油	645 840 354 26.1 31.2 14.3 18.2 21.2 8.3 2.2 3.0 1.6			24水	ビビンバ (もち麦ごはん 牛肉炒め45, ナムル60) 牛乳 豆腐の中華スープ180	牛肉, 米みそ, とうふ	牛乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	にんにく, ぜんまい, だいず, もやし, たまねぎ, きくらげ	米, もち麦, 三温糖	ごま油, 白ごま	602 731 364 22.6 26.9 11.7 18.0 20.8 7.7 2.0 2.5 1.3				
11木	ごはん 牛乳 柳川風煮180 じゃこ和え50	豚肉, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	こんにゃく, たまねぎ, ごぼう, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	603 739 321 25.3 30.6 14.0 15.1 17.0 5.6 1.7 2.3 1.1			25木	ごはん 牛乳 筑前煮170 ほうれん草とちりめんの梅かつお和え50	鶏肉, 生揚げ, かつおぶし	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, ほうれん草	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, 梅干し	米, 三温糖, さといも	油	624 765 337 24.7 29.6 13.2 16.4 18.9 6.8 1.5 2.1 1.1				
12金	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 海藻サラダ45 大豆のトマトスープ180	さわか, かに風味かまぼこ, けずりぶし, だいず, えび, プチ貝柱 (イタヤ貝)	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, トマト, パセリ	きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, セロリー	米, パン粉, 三温糖, じゃがいも	マヨネーズ, オリーブ油, 油	701 873 395 31.9 40.1 18.9 22.3 27.3 11.4 1.8 2.8 1.4			26金	ごはん 牛乳 いかの香り焼き アーモンドサラダ50 豆乳スープ180	いか, ウインナー, 米みそ, 豆乳	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも	オリーブ油, 油, アーモンド	604 749 320 25.0 31.3 13.7 16.6 19.2 6.9 2.2 2.8 1.5				
15月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 レモン和え50 小魚佃煮	鶏肉, がんもどき	牛乳, 煮干し, 小魚佃煮	にんじん, さやいんげん	こんにゃく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖		675 827 357 26.7 31.9 14.0 19.7 23.1 8.1 1.6 2.1 1.0			29月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 ちりめんの酢の物60	けずりぶし, 鶏肉, さつま揚げ, 高野どうふ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, きゅうり, だいこん	米, 三温糖		627 773 326 27.1 33.2 14.1 16.7 19.6 6.1 1.9 2.3 1.4				
16火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め45 けんちん汁180	さば, さつま揚げ, けずりぶし, 鶏肉, とうふ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, ごぼう, だいこん, ほししいたけ	米, 三温糖	油	687 865 385 34.8 43.9 20.8 22.2 27.2 11.2 2.5 3.2 1.8			30火	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 チョレギサラダ60	豚肉	牛乳, もみのり	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, こんにゃく, 白菜キムチ, きゅうり, キャベツ, もやし, にんにく	米, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 白ごま	634 780 350 22.7 27.2 11.1 15.1 17.1 5.2 2.1 2.7 1.6				
17水	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め160 チンゲン菜のナムル55 (小) 夏みかんゼリー	鶏肉だんご	牛乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	たまねぎ, たけのこ, きくらげ, もやし, にんにく, (小: レモン果汁, 甘夏みかん缶)	米, 三温糖, でんぷん, (小: ゼリーの素)	油, ごま油, 白ごま	652 744 312 21.5 25.4 9.7 16.0 18.8 5.8 1.7 2.0 1.1			31水	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(2尾) 切り干し大根の煮物40 えのきのみそ汁180	油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, あおのり, ししゃも, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	切干大根, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉	油	635 778 363 25.8 31.2 15.3 18.8 21.6 9.4 1.9 2.4 1.4				

* 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, 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, キャベツ, きゅうりを使用する予定です。