

令和4年(2022年)8・9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 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						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			
30 火	ハヤシライス190 牛乳 チーズサラダ55 冷凍パイ	豚肉	牛乳, 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, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, 冷凍パイ	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 650 中 793 保幼 360 21.5 25.7 11.0 18.1 21.0 8.0 2.3 2.9 1.7			14 水	ごはん 牛乳 チャプチェ110 肉だんごのスープ180 梨	豚肉, 鶏肉だんご	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく, たけのこ, もやし, たまねぎ, えのきたけ, なし	米, 三温糖, 緑豆春雨	ごま油	小 610 中 750 保幼 318 21.7 26.1 10.5 14.4 16.4 4.8 1.8 2.2 1.3		
31 水	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 切り干し大根の煮物40 かぼちゃのみそ汁180	いか, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉	油	637 798 346 26.6 33.7 14.6 16.2 19.6 6.5 2.0 2.6 1.4			15 木	焼き鳥どんぶり (もち麦ごはん170・具90) 牛乳 冬瓜汁180	鶏肉, たまご, かつおぶし, えび	牛乳	さやいんげん, にんじん, 青ねぎ	とうがん, たまねぎ, ぶなしめじ	米, もち麦, 中ざら糖, 水あめ		622 753 383 33.9 41.2 21.3 15.9 18.3 6.4 1.9 2.4 1.1		
1 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 赤じそ和え45 根菜のお汁180	鮭, かつおぶし, 鶏肉	牛乳, こんぶ	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ	米, さといも		607 756 320 29.2 37.2 16.7 16.1 19.0 6.3 2.3 3.0 1.4			16 金	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け50 昆布豆45 なめこのみそ汁180	わに, だいず, さつま揚げ, 油揚げ, とうふ, 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, たまねぎ, なめこ	米, でんぶん, 三温糖	油	679 840 382 31.4 38.2 18.3 18.2 21.2 8.2 3.0 3.6 2.1		
2 金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 からし和えビーフン55	えび, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しょうが, たまねぎ, もやし	米, 三温糖, でんぶん, 平ビーフン	油, ごま油	605 742 322 26.2 31.5 14.4 13.3 14.8 4.3 1.7 2.3 1.3			20 火	ごはん 牛乳 鱈のみそだれ ごぼうのきんぴら45 麩のすまし汁180	さわら, 米みそ, さつま揚げ, かつおぶし	牛乳, こんぶ	にんじん, ビーマン, 青ねぎ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぶん, おつゆふ	油, 白ごま	620 770 334 27.7 35.0 15.6 15.5 18.3 6.0 2.2 2.6 1.6		
5 月	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ45 豆乳スープ180	(小:ポロニアソーセージ), (保幼中:牛ひき肉, 豚ひき肉), 米みそ, 豆乳	牛乳, (保幼中:ピザ用チーズ)	(保幼中:パプリカ, ビーマン, トマト), ブロッコリー, にんじん, こまつな	(保幼中:にんにく, なす), ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖	油	609 789 342 22.9 26.9 11.4 17.4 21.8 8.2 2.3 3.1 1.7			21 水	ごはん(少なめ)160 牛乳 ちくわ二色揚げ (保幼:2切 小:3切 中:2本) 小松菜の和え物45 ほうとう汁200	ちくわ, 米みそ	牛乳, あおのり, 煮干し	こまつな, にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, ほししいたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖, ほうとう	油	634 781 350 23.5 28.3 12.1 14.4 16.4 4.8 2.8 3.6 1.8		
6 火	うめちりごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 もやしのごま酢和え50	鶏肉, がんとどき	牛乳, 煮干し, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, 青じそ	たけのこ, こんにゃく, きゅうり, もやし, 梅干し	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	670 828 383 26.8 32.5 13.8 20.7 24.4 8.5 2.1 2.8 1.3			22 木	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 おまめのサラダ50	豚肉, ツナ, だいず, ミックスビーフン	牛乳	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	たまねぎ, こんにゃく, 白菜キムチ, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖	油	687 846 395 23.9 28.9 12.9 19.5 23.0 9.2 2.0 2.5 1.4		
7 水	夏野菜のカレーライス190 牛乳 海藻サラダ55 (中)すりりんごゼリー	豚肉, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, トマト, かぼちゃ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, きゅうり, だいこん, (中:すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, (中:ゼリーの素)	カレールウ, 油	621 808 385 20.2 23.8 10.6 16.7 19.5 7.2 2.3 2.7 1.4			26 月	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ そうめんかぼちゃのサラダ40 小松菜のクリームスープ180	ツナ, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	かぼちゃ, そうめんかぼちゃ, にんじん, こまつな	きゅうり, レモン果汁, たまねぎ, ぶなしめじ	米, じゃがいも, パン粉, 三温糖, 小麦粉	油, バター	684 876 390 18.2 22.0 8.2 23.8 30.7 12.7 1.5 2.2 0.9		
8 木	ごはん 牛乳 チキンステーキ50 青のりポテト50 旬野菜のミネストローネ170	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳, あおのり	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, ズッキーニ, えだまめ	米, 三温糖, じゃがいも	バター, 油	692 855 380 26.7 32.3 14.5 20.7 24.4 9.9 2.4 3.0 1.7			27 火	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風煮180 春雨の酢の物55 (小)すりりんごゼリー	鶏肉, 油揚げ, 焼き豆腐, かまぼこ	牛乳	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, もやし, (小:すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, 緑豆春雨, (小:ゼリーの素)		696 790 353 24.3 29.0 13.3 17.5 20.1 7.6 1.9 2.3 1.2		
9 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜とコーンの和え物45 月見汁180	さんま, かつおぶし	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	もやし, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぶん, 三温糖, 白玉もち	油, 白ごま	724 897 448 24.4 29.3 14.5 24.3 28.7 15.8 1.7 2.2 1.3			28 水	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソース55 じゃがいものサラダ50 コンソメスープ180	ほき, 白みそ, かに風味かまぼこ	牛乳	ブロッコリー, にんじん, パセリ	レモン果汁, たまねぎ, キャベツ	米, でんぶん, 三温糖, じゃがいも	油, ノンエッグマヨネーズ	628 776 323 24.9 30.2 11.9 14.8 16.8 4.8 1.9 2.4 1.3		
12 月	ごはん 牛乳 (小)夏野菜のミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ コールスロー45 ABCマカロニのスープ180	(小:牛ひき肉, 豚ひき肉), (保幼中:ポロニアソーセージ)	牛乳, (小:ピザ用チーズ)	(小:パプリカ, ビーマン, トマト), にんじん, パセリ	(小:にんにく, なす), たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, じゃがいも, マカロニ	(小:油), オリブ油	625 721 309 20.3 23.8 9.9 16.4 17.0 5.9 1.9 2.0 1.2			29 木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 ピーナッツ和え50 手づくりふりかけ9	鶏ひき肉, 生揚げ, うずらたまご, かつおぶし	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, さやいんげん, こまつな	ほししいたけ, とうがん, キャベツ	米, 三温糖	ピーナッツ	664 818 358 28.5 34.4 16.2 21.6 25.7 10.3 1.8 2.3 1.0		
13 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 かみかみかみえ50 (小中)しそ昆布 (保幼)味つけのり	かつおぶし, 鶏肉, 高野豆腐, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ, (小中)しそ昆布, (保幼:味つけのり)	にんじん	ほししいたけ, たまねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	米, 三温糖, でんぶん	アーモンド, 白ごま	660 809 339 30.9 37.7 17.1 17.5 20.4 6.6 2.3 2.7 1.2			30 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮45 豆腐のみそ汁180	豚肉, だいず, さつま揚げ, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, えだまめ, えのきたけ	米, はちみつ, 三温糖		676 851 375 31.0 38.7 18.0 21.9 27.0 11.0 2.5 3.1 1.6		

* 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, かぼちゃ, そうめんかぼちゃ, じゃがいも, とうがん, なす, ビーマン, 梨を使用する予定です。