

令和7年(2025年) 11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		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		種実類		たんぱく質 g		脂質 g					
		魚・肉・卵 豆・豆製品	ごはん 牛乳 小魚・海藻	ごはん 牛乳・乳製品 綠黄色野菜	ごはん 牛乳・乳製品 綠黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量 g	魚・肉・卵 豆・豆製品	ごはん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量 g	魚・肉・卵 豆・豆製品	ごはん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量 g
4 火	ごはん 牛乳 じやがいものうま煮170 小松菜とコーンの和え物50	鶏肉、さつま 揚げ	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ほししいた け、こんにゃ く、たまね ぎ、キャベ ツ、ホール コーン	米、じゃがい も、三温糖	白ごま	小 534 21.4 1.4	中 653 25.6 1.8	保幼 267 9.5 0.9	パター、油	小 609 22.8 1.3	中 746 27.1 1.8	保幼 331 12.1 0.9							
5 水	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう50	豚肉、いか、 うずらたま ご、ロースハ ム	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、 たけのこ、キャ ベツ、きくら げ、きゅう り、もやし	米、三温糖、 でんぶん、綠 豆春雨	ごま油	587 23.9 16.7 1.9	721 28.6 19.4 2.3	303 12.7 5.0 1.2	17 月	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 みかんサラダ50	鶏肉	牛乳、調理 用牛乳	にんじん	たまねぎ、ぶ なしじ、キヤベ ツ、きゅうり、み かん缶	米、じゃがい も、小麦粉、 三温糖	パター、油	小 609 22.8 1.3	中 746 27.1 1.8	保幼 331 12.1 0.9
6 木	ごはん(少なめ:140) 牛乳 タラフライ アーモンド和え45 ほうとう汁200	たら、米みそ	牛乳、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、小麦粉、 パン粉、三温糖 、ほうとう 風うどん	油、アーモン ド	578 25.8 16.8 2.2	711 32.8 19.1 2.9	323 14.2 7.0 1.6	18 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ささみともやしのサラダ50	豚ひき肉、赤 みそ、とう ふ、蒸しささ み	牛乳	にんじん、青 ねぎ、チング ンサイ	にんにく、 しょうが、た けのこ、たま ねぎ、もやし	米、三温糖、 でんぶん	ごま油	小 593 29.8 18.2 2.0	中 731 36.2 21.3 2.6	保幼 320 16.7 8.2 1.3
7 金	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 甘酢和え50	鶏ひき肉、生 揚げ	牛乳、わか め、ちりめん じやこ	にんじん、さ やいんげん、 じやこ	しょうが、ご ぼう、だいこ ん、きゅう り、キャベツ	米、三温糖、 さといも、で んぶん		584 24.2 15.6 1.5	717 28.8 17.7 2.0	315 12.8 6.2 1.0	19 水	もぐり寿司(酢めし・具45) 牛乳 ししゃも天ぶら(2尾) 具だくさん汁180	油揚げ、錦糸 卵、混合削り 節、鶏肉	牛乳、し しゃも、こん ぶ	にんじん、さ やいんげん、 青ねぎ	ほししいた け、たけのこ 、れんこん、ご ぼう、 こんにゃく	米、三温糖、 天ぶら粉、さ といも	油	小 608 28.0 17.0 3.0	中 737 33.7 19.6 3.9	保幼 394 16.5 8.4 2.4
10 月	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 ツナサラダ50	鶏肉団子、だ いす、ツナ	牛乳	にんじん、ト マト	たまねぎ、 リングピース、 きゅうり、 キャベツ、 ホールコー ン、レモン果 汁	米、じゃがい も、三温糖	油	609 24.4 16.4 1.5	754 29.3 19.3 1.9	322 12.2 6.0 1.1	20 木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き50 コールスロー45 大根のコンソメスープ180	鶏肉、ペーク ン	牛乳	にんじん	きゅうり、 キャベツ、に んにく、セロ リー、たまね ぎ、だいこん	米、マーマ レード、三温 糖	オリーブ油	小 544 28.3 12.0 1.9	中 666 34.5 13.3 2.4	保幼 274 14.1 3.1 1.2
11 火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き みるくおかから50 豚汁180	さば、鶏ひき 肉、おから、 豚肉、米みそ	牛乳、調理 用牛乳、煮 干し	にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、は くさ、ごぼう、 こんにゃく、 ぶなしめ じ、しょうが	米、小麦粉、 三温糖、さと いも	油	675 35.7 22.7 2.7	849 45.5 28.3 3.5	395 21.9 11.8 1.9	21 金	ごはん 牛乳 みそおでん210 磯香和え50	鶏肉、米み そ、生揚げ、 ちくわ	牛乳、煮干 し、もみのり	こまつな、に んじん、 だいこん、 キャベツ	米、三温糖、 さといも		小 566 26.4 13.6 2.0	中 692 32.1 15.1 2.6	保幼 296 13.7 4.2 1.6	
12 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 野菜とちくわの和え物50	混合削り節、 鶏肉、高野ど うふ、たま ご、ちくわ、 かつおぶし	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ほししいた け、たまね ぎ、キャベツ	米、じゃがい も、三温糖、 でんぶん		594 29.2 14.2 1.7	729 35.8 16.3 2.1	327 17.0 5.0 1.2	25 火	カレーライス200 牛乳 おまめのサラダ50	豚肉、ツナ、 だいす、ミッ クスピーン ズ	牛乳	にんじん、ト マト、ブロッ coli	にんにく、 しょうが、た まねぎ、きゅ うり	米、じゃがい も、三温糖	カレールウ、 油	小 615 22.1 18.4 2.1	中 746 26.4 21.6 2.5	保幼 386 12.1 8.4 1.5
13 木	ごはん(少なめ:140) 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チンゲンサイのナムル40 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、にん にく、きくら げ、キャベツ	米、三温糖、 ビーフン	油、ごま油、 白ごま	592 21.1 17.2 1.8	759 26.5 21.6 2.3	345 10.7 8.1 1.3	26 水	ごはん 牛乳 餅のもりじ焼き ほうれん草のごま和え45 えのきのみそ汁180	さわら、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干 し	ほうれんそ う、にんじ ん、青ねぎ	はくさい、た まねぎ、えの きたけ	米、三温糖、 おつゆふ	ノンエッグ マヨネーズ、 白ごま	小 635 28.3 23.7 2.3	中 792 35.6 29.1 2.9	保幼 345 16.2 11.6 1.6
14 金	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ50 ブロッコリーおかか和え35 魅のすまし汁180	生揚げ、かつ おぶし、混合 削り節、かま ぼこ	牛乳、こん ぶ	にんじん、青 ねぎ、ブロッ coli	たまねぎ、 でんぶん、お つゆふ	米、三温糖、 でんぶん、お つゆふ		569 25.1 15.7 2.1	696 30.3 18.1 2.4	285 12.4 5.2 1.4	27 木	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 切り干しとツナの和え物50 手づくりりふりかけ9	鶏肉、がんも どき、ツナ、 かつおぶし	牛乳、煮干 し、ちりめん じやこ、塩こ んぶ	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	たけのこ、こ んにく、切 干大根	米、じゃがい も、三温糖		小 605 28.7 14.9 1.7	中 744 35.2 16.9 2.2	保幼 325 15.3 5.0 1.0
											28 金	ごはん 牛乳 チキンキンレーンこん55 赤じそ和え40 もづく汁180	鶏肉、混合削 り節	牛乳、もず く	にんじん、赤 じそ、青ねぎ	れんこん、赤 じそ、青ねぎ のきたけ	米、でんぶ ん、三温糖	油、白ごま	小 585 24.9 13.9 1.6	中 717 30.1 2.1	保幼 309 12.3 4.7 1.1

* 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、こまつな、チングセンサイ、白菜、ブロッコリー、れんこん、青ねぎ、大根を使用する予定です。