

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 (血や肉のものになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のものになる)		エネルギーkcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g		
		魚・肉・卵	ごはん・牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
4火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮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 10.2 1.4	中653 25.6 11.1 1.8	保幼267 9.5 1.5 0.9
5水	ごはん 牛乳 八宝菜180 はんさんすう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、緑豆春雨	ごま油	587 23.9 16.7 1.9	721 28.6 19.4 2.3	303 12.7 5.0 1.2
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、たけのこ、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
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、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん	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
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、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、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
11火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き みるくおから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、はくさい、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
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、高野豆腐、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
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
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 麩のすまし汁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、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	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

日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のものになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のものになる)		エネルギーkcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g		
		魚・肉・卵	ごはん・牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
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、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油	小609 22.8 17.0 1.3	中746 27.1 19.6 1.8	保幼331 12.1 7.1 0.9
18火	ごはん 牛乳 ママー豆腐180 ささきともやしのサラダ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、チンゲンサイ	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	593 29.8 18.2 2.0	731 36.2 21.3 2.6	320 16.7 8.2 1.3
19水	もぐり寿司(酢めし・具45) 牛乳 ししゃもの天ぶら(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	608 28.0 17.0 3.0	737 33.7 19.6 3.9	394 16.5 8.4 2.4
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、ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、にんにく、セロリ、たまねぎ、だいこん	米、マーマレード、三温糖	オリーブ油	544 28.3 12.0 1.9	666 34.5 13.3 2.4	274 14.1 3.1 1.2
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	こんにゃく、だいこん、キャベツ	米、三温糖、さといも		566 26.4 13.6 2.0	692 32.1 15.1 2.6	296 13.7 4.2 1.6
25火	カレーライス200 牛乳 おまめのサラダ50	豚肉、ツナ、だいず、ミックスピーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	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	615 22.1 18.4 2.1	746 26.4 21.6 2.5	386 12.1 8.4 1.5
26水	ごはん 牛乳 鰯のもみじ焼き ほうれん草のごま和え45 えのきのみそ汁180	さわか、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	635 28.3 23.7 2.3	792 35.6 29.1 2.9	345 16.2 11.6 1.6
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、ちりめんじゃこ、塩こんぶ	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ、こんにゃく、切干大根	米、じゃがいも、三温糖		605 28.7 14.9 1.7	744 35.2 16.9 2.2	325 15.3 5.0 1.0
28金	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん55 赤じそ和え40 もずく汁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、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、でんぶん、三温糖	油、白ごま	585 24.9 13.9 1.6	717 30.1 15.8 2.1	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、ブロッコリー、れんこん、青ねぎ、大根を使用する予定です。