

令和4年(2022年)3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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 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	脂質 g					
								食塩相当量 g					
1火	ごはん 牛乳 鱈のあけぼの焼き ブロッコリーのごま風味35 みそけんちん汁180	鱈,とうふ, 米みそ	牛乳,煮干し	にんじん,ブ ロccoli,青 ねぎ	たまねぎ,ご ぼう,ぶなし めじ	米,三温糖, さといも	マヨネーズ, ごま油	小 697	中 871	保幼 385	小 30.2	中 38.0	保幼 17.6
2水	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 かみかみサラダ50 いちご(小中:2個 保幼:1個)	鶏豚肉団子, だいた,ロー スハム	牛乳,ちりめ んじゃこ	にんじん,ト マト	たまねぎ,グ リンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコー ン,いちご	米,じゃがい も,三温糖	油,アーモン ド,白ごま	689	848	385	25.1	29.9	13.6
3木	春ちらし 牛乳 えびの天ぷら 菜の花和え45 麩のすまし汁180 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	さけ,えび, かつおぶし, かまぼこ,	牛乳,こん ぶ,のり,わ かめ	なばな,ほう れんそう,に んじん	えだまめ, ホールコー ン,たまね ぎ,えのきた け	米,三温糖, 天ぷら粉,お つゆふ,(小 中:桜も ち),(保 幼:桃の花 ゼリー)	油	644	773	409	29.5	35.6	17.3
4金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みるくおから50 もずくスープ180	豚肉,鶏ひき 肉,おから	牛乳,調理用 牛乳,もずく	にんじん,青 ねぎ	しょうが,た まねぎ,白 菜,白ねぎ	米,はちみつ, 三温糖	油	650	813	357	26.0	32.5	14.5
7月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 もやしのナムル50 (小)みかんゼリー	豚肉	牛乳,わかめ	にんじん,さ やいんげん, チンゲンサイ	たまねぎ,こ んにやく,白 菜キムチ,も やし,にんに く,(小:み かんジュース, みかん)	米,じゃがい も,三温 糖,(小:ゼ リーの素)	ごま油,白ご ま	699	788	360	21.0	24.9	10.6
8火	ごはん 牛乳 鱈のカレー焼き 昆布豆45 豆腐汁180	鱈,だいず, かつお揚げ, かつおぶし, とうふ	牛乳,こんぶ	にんじん,青 ねぎ	ごぼう,こん にやく,えだ まめ,たまね ぎ,ぶなしめ じ	米,小麦粉, 三温糖		684	862	388	33.6	42.7	20.5
9水	ごはん(中:赤飯少なめ140) 牛乳 鶏のから揚げ50 キャベツの青じそ和え35 白菜のみそ汁180 (中)米粉の桃タルト	鶏肉,油揚 げ,米み そ,(中:小 豆)	牛乳,煮干し	にんじん,青 じそ,青ねぎ	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ,た まねぎ,えの きたけ,白菜	米,でんぶ ん,米 粉,(中:も ち米,米粉の 桃タルト)	油	716	937	401	28.4	35.5	15.7
10木	他人丼150 牛乳 小松菜のごま和え55 清見オレンジ	かつおぶし, 牛肉,たま ご,ちくわ	牛乳	にんじん,青 ねぎ,こまつ な	ほししいた け,たまね ぎ,キャベ ツ,清見オー レンジ	米,三温糖, でんぶん	白ごま	712	867	431	31.1	37.7	17.6
11金	ごはん 牛乳 いかの香り焼き 大根の和風サラダ45 豆乳スープ180	いか,ウイン ナー,米み そ,豆乳	牛乳,わか め,ちりめん じゃこ	ブロッコ リー,にんじ ん,チンゲン サイ	にんにく,大 根,たまねぎ	米,三温糖, じゃがいも	オリーブ油, 油	577	717	294	24.8	31.1	13.3
14月	赤じそごはん 牛乳 (小)グラタン (保幼中)ポロニアソーセージ 豆と海藻のサラダ50 大根のコンソメスープ180	だいず,ツ ナ,ベーコ ン,(小:鶏 肉),(保幼 中:ポロニ アソーセー ジ)	牛乳,(小: 調理用牛乳, ピザ用チー ズ),海藻 ミックス	赤じそ,にん じん,パセリ	たまねぎ, (小:マッ シュルーム), キャベツ,え だまめ,にん にく,セロ リー,大根	米,(小:小 麦粉,パン 粉),三温糖	(小:パ ター),油,オ リーブ油	小 677	803	369	27.6	30.6	14.4
15火	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風190 かにかまの酢の物55 くるみちりめん12	鶏肉,油揚 げ,焼きどう ふ,かに風味 かまぼこ	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 にやく,えの きたけ,きゅ うり,キャベ ツ	米,三温糖	くるみ,白ご ま	687	844	389	26.4	31.9	15.0
16水	ごはん 牛乳 タラのフライ ぬた30 にらたま汁180	たら,いか, 白みそ,かつ おぶし,たま ご	牛乳,こんぶ	わけぎ,にん じん,にら	たまねぎ,ぶ なしめじ	米,小麦粉, パン粉,三温 糖,でんぶん	油	638	790	349	29.0	36.7	16.5
17木	ごはん (保幼小:赤飯少なめ140) 牛乳 鶏肉の照り焼き50 五色和え40 じゃがいものみそ汁180 (保幼小)米粉の桃タルト	鶏肉,かまぼ こ,油揚げ, 米みそ,(保 幼小:小豆)	牛乳,もみの り,煮干し	こまつな,に んじん,青ね ぎ	白菜,たまね ぎ	米,三温糖, じゃがい も,(保幼 小:もち米, 米粉の桃タ ルト)	白ごま	727	812	490	31.0	36.6	19.0
18金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 辛し和えビーフン60 (中)みかんゼリー	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,キャ ベツ,きゅう り,ホール コーン,(中: みかんジュース, みかん)	米,三温糖, でんぶん, 平ビーフ ン,(中:ゼ リーの素)	油,ごま油	633	832	345	28.1	34.0	16.0
22火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜とひじきの和え物50 おさつスティック	かつおぶし, 鶏肉,高野ど うふ,たま ご,ツナ	牛乳,芽ひじ き	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,お さつス ティック	油	680	829	383	27.2	33.1	15.0
23水	カレーピラフ170 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ45 レタスのスープ180	ベーコ ン,(小:ポ ロニアソー セージ),か に風味かま ぼこ,(保幼 中:鶏肉)	牛乳,(保幼 中:調理用 牛乳,ピザ用 チーズ)	にんじん,ブ ロccoli	たまねぎ, マッシュ ルーム,ホー ルコーン,レ タス	米,三温糖, (保幼 中:小麦粉, パン粉)	オリーブ油, 油,(保幼 中:バター)	600	784	386	22.1	30.3	13.9
24木	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ(2尾) 噛みってる!GoGo炒め45 うどん汁180	豚肉,赤み そ,かつおぶ し,油揚げ	牛乳,あおの り,ししゃ も,こんぶ	にんじん,青 ねぎ	ごぼう,こん にやく,ぶなし めじ,たま ねぎ	米,天ぷら 粉,三温糖, うどん	白ごま,油, ごま油	659	805	384	26.2	31.7	16.0
25金	ごはん 牛乳 ビーフシチュー200 シーザーサラダ60 しらぬい	牛肉,ロース ハム	牛乳,チーズ	にんじん,ト マト,ブロッ コリー	にんにく,た まねぎ,グリン ピース,大 根,キャベ ツ,レモン果 汁,しらぬい	米,じゃがい も,三温糖	シチュー ミックス,油	749	919	412	27.6	33.4	14.5

* 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。(調理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, チンゲンサイ, レタス, 青ねぎ, 白ねぎを使用する予定です。