

令和2年(2020年)6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	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		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
1月	菜めし 牛乳 がんと野菜の煮物170 ごまじゃこ和え55	鶏肉, がんもどき	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, だいこん葉, 広島菜, 京菜	たけのこ, こんにゃく, だいこん, キャベツ, きゅうり	米, 三温糖	白ごま, すりごま	小 628 中 770 保幼 332	25.2 30.4 13.3	18.7 21.9 8.1	2.8 3.7 1.9
2火	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 相性汁200 (小中) 柏餅 (保幼) ミニ青りんごゼリー	ベーコン, 米みそ	牛乳, ししゃも, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, ぶなしめじ	米, さつまいも, (小中:かしまち), (保幼:ミニ青りんごゼリー)	油	688 882 353	24.3 29.3 13.2	16.8 19.7 6.9	1.9 2.5 1.3
3水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 フレンチサラダ55	豚肉, だいた	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	653 800 359	24.7 29.7 13.4	16.2 18.5 6.5	1.5 2.0 1.1
4木	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう50 貝柱と豆腐のすまし汁180 お茶めな大豆	鶏肉, かつおぶし, イタヤ貝, とうふ, だいた	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな	ごぼう, たまねぎ, ぶなしめじ	米, でんぶ, 三温糖	油, 白ごま	671 821 371	26.0 31.2 14.0	19.7 23.1 9.0	1.3 1.7 0.8
5金	中華おこわ190 牛乳 うずら卵のスープ200 メロン	焼き豚, うずらたまご, えび	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, えのきたけ, メロン	米, もちごめ, 平ビーフン, でんぶ	ごま油	557 674 327	21.8 26.0 11.2	14.3 16.2 4.7	2.4 3.1 1.7
8月	赤じそごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 小松菜の磯香あえ55	かつおぶし, 鶏肉, さつまいも, 揚げ, こうやどうふ	牛乳, もみり	赤じそ, にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, キャベツ	米, 三温糖		591 723 301	29.0 35.6 16.0	12.5 13.9 3.4	2.4 2.9 1.7
9火	カレーピラフ170 牛乳 肉団子と白いんげん豆の トマト煮180 夏みかんサラダ65 (小中) ヨーグルト	えび, ベーコン, 鶏肉, 肉団子, 白いんげん豆	牛乳, (小中:ヨーグルト)	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, (小中:甘夏みかん), (保幼:みかん)	米, じゃがいも, 三温糖	オリーブ油, 油	700 849 406	27.3 32.3 13.2	15.5 17.9 5.5	3.0 3.7 1.9
10水	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き だんご汁180 味付けのり	さわら, かつおぶし, 鶏肉	牛乳, こんぶ, 味付けのり	にんじん, 青ねぎ	梅干し, ごぼう, ぶなしめじ	米, 白玉もち	油	619 769 338	28.0 35.1 16.2	16.1 19.0 6.6	1.7 2.2 1.3
11木	ごはん 牛乳 酢豚160 春雨の中華和え60	豚肉, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きゅうり, もやし, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖, 緑豆春雨	油, ごま油	744 920 429	25.0 29.9 13.5	24.9 29.7 13.1	2.1 2.4 1.3
12金	わかめごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き95 かきたまスープ200	ウインナー, たまご	牛乳, わかめ, チーズ	グリンピース, にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, えのきたけ, ホールコーン	米, じゃがいも, でんぶ		619 760 326	23.8 28.4 12.2	16.4 18.8 6.2	3.0 3.9 2.1
15月	ハヤシライス190 牛乳 いかとブロッコリーのサラダ 55 (保幼小)アーモンドミニフィッシュ (中)手作りあじさいゼリー	豚肉, いか	牛乳, (保幼小:かたくちいわし)	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, ホールコーン, レモン果汁, (中:ぶどうジュース, ナタデココ)	米, 三温糖, (中:ゼリーの素)	ハヤシルウ, オリーブ油, (保幼小:アーモンド, 白ごま)	680 856 387	26.9 30.5 15.7	19.7 20.9 9.6	2.6 3.2 2.0

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	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		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
16火	ごはん 牛乳 鮭のムニエル コーンポテト45 大根のコンソメスープ180	さけ, ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	ホールコーン, グリンピース, にんにく, セロリ, たまねぎ, だいこん	米, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油, オリーブ油	小 664 中 826 保幼 369	25.8 32.4 14.2	20.7 24.8 10.1	1.7 2.1 1.2
17水	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ひじきのみそマヨ和え55 (小)手作りあじさいゼリー (中)アーモンドミニフィッシュ	牛肉, たまご, 白みそ	牛乳, 芽ひじき(中:かたくちいわし)	にんじん, 青ねぎ, こまつな	こんにゃく, たまねぎ, ほししいたけ, ごぼう, キャベツ, ホールコーン, (小:ぶどうジュース, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぶ (小:ゼリーの素)	マヨネーズ, 白ごま(中:アーモンド)	728 854 363	24.4 30.8 12.5	22.4 28.5 10.4	1.6 2.2 1.0
18木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゅうりの甘酢漬け35 新じゃがのみそ汁180	豚肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	しょうが, きゅうり, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも		657 824 362	27.3 34.1 15.2	19.8 24.4 9.5	2.1 2.6 1.3
19金	豆わかめごはん 牛乳 小いわしフライ30 小松菜のごま和え40 豆腐汁180	小いわしフライ, かつおぶし, とうふ	牛乳, 炊き込みわかめ, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	グリンピース, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖	油, すりごま	580 699 353	23.4 28.1 13.2	16.8 19.1 7.1	2.0 2.5 1.4
22月	ごはん 牛乳 肉じゃが170 竹輪のごま酢和え60	豚肉, ちくわ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, もやし	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	608 744 325	22.4 26.6 11.5	12.8 14.3 3.7	1.5 1.9 1.1
23火	ごはん 牛乳 いか天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物35 みそけんちん汁180	いか, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, ちりめんじゃこ, 煮干し	にんじん, 広島菜漬け, 青ねぎ	もやし, ごぼう, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, さといも	油, ごま油, 白ごま	628 791 337	27.8 35.2 15.7	17.1 20.8 7.1	2.2 2.8 1.5
24水	(小中)ピタパン 牛乳 (保幼)ごはん タンドリーチキン50 じゃがいものサラダ70 ミルクスープ180	鶏肉, かに風味かまぼこ, ベーコン	牛乳, ヨーグルト, 調理用牛乳	ブロッコリー, にんじん	しょうが, にんにく, レモン果汁, たまねぎ, キャベツ, グリンピース	(小中:ピタパン), (保幼:米) じゃがいも, 三温糖	マヨネーズ, 油	571 701 399	26.1 32.0 14.9	26.7 32.6 13.3	2.5 3.1 1.4
25木	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 バンバンジー60 冷凍みかん	豚肉, いか, えび, とうふ, 鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, きゅうり, もやし, 冷凍みかん	米, 三温糖, でんぶ	油, ごま油, すりごま	683 831 390	33.7 41.0 20.7	17.9 20.8 8.1	1.8 2.3 1.3
26金	ごはん 牛乳 鱈フライ コールスロー45 ミネストローネ170	あじ, だいた, ウインナー	牛乳	にんじん, トマト, パセリ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖, ツイストマカロニ	油, オリーブ油	657 807 319	24.9 29.8 7.1	18.1 21.1 6.8	1.6 2.1 1.2
29月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ブロッコリーのごま風味35 ビーフンスープ180	ぎょうざ, かつおぶし, 豚肉	牛乳, こんぶ	ブロッコリー, にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, きくらげ, キャベツ	米, 三温糖, ビーフン	油, ごま油	597 762 332	21.9 27.7 11.7	15.9 20.1 7.3	1.6 2.3 1.2
30火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから50 もずくのみそ汁180	さば, 鶏ひき肉, おから, 米みそ	牛乳, 調理用牛乳, 煮干し, もずく	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, はくさい, 白ねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, おつゆ	油	678 850 379	32.9 41.6 20.0	21.5 26.6 10.9	2.7 3.5 2.0

\* 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, 青ねぎ, パセリ, 広島菜漬, じゃがいも, たまねぎ, きゅうり, ブロッコリー, グリンピース, たけのこを使用する予定です。