

令和4年(2022年)2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					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	小	中	保幼			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	小	中	保幼	たんぱく質 g																	
		豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	たんぱく質 g																					
								脂質 g									脂質 g																						
								食塩相当量 g									食塩相当量 g																						
1 火	ごはん 牛乳 油淋鶏60 春雨の中華和え45 中華スープ180	鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 白ねぎ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, きくらげ	米, だんご, 三温糖, 緑豆春雨	油, ごま油	662	819	350	28.0	34.3	13.6	16.8	19.5	6.8	2.0	2.6	1.2	15 火	ごはん(少なめ:160) 牛乳 揚げぎょうざ(2個) バンバンジー50 ちゃんぽん麺200	豚肉, かまぼこ, ぎょうざ, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, きくらげ, キャベツ, きゅうり, もやし	米, 中華めん, 三温糖	ごま油, 油, 白ごま	635	806	407	24.7	31.4	14.4	18.2	23.0	8.7	2.4	3.1	1.8
2 水	カレーライス200 牛乳 海藻サラダ50 (小中)ヨーグルト	牛肉	牛乳, 海藻 ミックス, ちりめんじゃこ, (小中:ヨーグルト)	にんじん, トマト, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油, 白ごま	675	824	339	22.5	26.5	9.4	18.1	21.3	7.6	2.3	2.8	1.6	16 水	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物35 麩のすまし汁180	(小:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), (保幼中:鮭), さつま揚げ, かつおぶし	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, ほししいたけ, 切干大根, えのきたけ, (小:だいこん)	米, おつゆ麩, (小:パン粉, 三温糖)	油	643	745	319	26.0	35.8	16.2	18.4	18.3	5.9	1.8	2.8	1.5
3 木	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き風 ほうれん草のおかか和え40 豚汁180 (小中)節分豆	いわし, かつおぶし, 豚肉, 米みそ, (小中:節分豆)	牛乳, 煮干し	ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	はくさい, ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, しょうが	米, だんご, 三温糖, さといも	油	683	841	416	30.3	36.1	19.2	19.4	22.4	11.0	2.2	2.8	1.5	17 木	ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物170 ピーナッツ和え45 手づくりふりかけ9	鶏肉, がんもどき, 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, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	ピーナッツ	670	824	362	27.4	33.2	14.6	19.4	22.7	8.5	2.0	2.5	1.2
4 金	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮200 茎わかめの酢の物50	鶏肉, 焼き豆腐, 米みそ, かまぼこ	牛乳, こんぶ, 茎わかめ	にんじん, こまつな	だいこん, 白ねぎ, はくさい, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖		600	740	308	23.8	28.8	12.0	16.4	19.0	6.0	2.0	2.4	1.4	18 金	ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え40 呉汁180	(小:鮭), (保幼中:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), だいず, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, えのきたけ, はくさい, (保幼中:だいこん)	米, 三温糖, (保幼中:パン粉)	白ごま, (保幼中:油)	632	833	377	32.1	36.1	17.3	18.1	24.9	10.5	2.7	3.1	1.7
7 月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ツナサラダ50 ぼんかん	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, ツナ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, ぼんかん	米, だんご, 三温糖	ごま油, 油	688	839	391	27.2	32.4	15.4	21.8	25.7	10.6	1.9	2.3	1.1	21 月	そぼろごはん(具85) 牛乳 (ごはん:もち麦入り) 赤じそ和え35 ビーフン汁180	鶏ひき肉, 炒りたまご, かつおぶし, 油揚げ	牛乳, こんぶ	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	ほししいたけ, しょうが, えだまめ, キャベツ, ぶなしめじ, たまねぎ	米, もち麦, 三温糖, ビーフン		672	825	422	29.2	35.7	17.8	18.9	22.0	8.7	1.8	2.5	1.2
8 火	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き ひじきと大豆の炒り煮45 なめこのみそ汁180	さむらい, 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	梅干し, えだまめ, たまねぎ, なめこ	米, 三温糖	油	641	800	348	31.4	39.4	18.0	17.7	21.1	7.7	2.9	3.6	2.0	22 火	ごはん(少なめ:160) ひとろステーキ50 チーズポテト50 レタスのスープ180 (小中)伊予柑ゼリー	牛肉	牛乳, チーズ, ビザ用チーズ	パセリ, にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, すりおろしりんご, レタス	米, 三温糖, じゃがいも, (小中:伊予柑ゼリー)	バター	714	865	418	27.6	33.4	16.2	23.7	28.3	12.1	1.9	2.5	1.4
9 水	クロワッサン 牛乳 ポトフ200 マカロニサラダ55 (中)チョコプリン	ツナ, 鶏肉団子	牛乳	にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, だいこん	クロワッサン, マカロニ, 三温糖, じゃがいも, (中:チョコプリン)	ノンエッグマヨネーズ	571	796	333	19.3	24.9	9.2	29.2	40.7	16.2	2.1	2.7	1.4	24 水	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮45 ほうれん草とコーンの和え物45 麩とわかめのみそ汁180	鶏肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し, わかめ	ほうれんそう, にんじん	しょうが, にんにく, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ	米, 三温糖, だんご, おつゆ	白ごま	671	824	374	30.4	37.0	18.0	21.5	25.2	10.8	2.5	3.2	1.8
10 木	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼:2切 小:3切 中:2本) もやしのごま酢和え40 かきたま汁180	ちくわ, かつおぶし, たまご	牛乳, あおのり, わかめ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, もやし, たまねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖, だんご	油, 白ごま	636	785	339	24.6	29.7	12.7	16.1	18.6	6.4	2.3	2.9	1.4	25 金	ごはん 牛乳 小いわしの酢豚風 (小いわし30 酢豚風あん85) ワンタンスープ180	小いわし, 肉入りワンタン	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	たまねぎ, 白ねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, だんご	油	629	776	323	18.9	22.1	7.9	18.9	22.7	7.8	2.0	2.5	1.2
14 月	ごはん 牛乳 チキンピーンズ170 チーズサラダ50 (保幼小)チョコプリン	鶏肉, ひよこまめ	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	米, じゃがいも, 三温糖, (保幼小:チョコプリン)	オリーブ油	697	792	398	23.2	25.9	12.1	17.9	17.5	8.0	1.6	1.9	1.0	28 月	いりこ菜めし 牛乳 大根のそぼろ煮170 磯香和え45 ネーブル	鶏ひき肉, かつおぶし, 生揚げ, ロースハム	牛乳, もみのり, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう, 大根葉, 広島菜, 京菜, ネーブル	しょうが, こんにゃく, だいこん, ほししいたけ, キャベツ, ネーブル	米, 三温糖, だんご	白ごま	629	765	378	25.8	30.9	14.8	16.6	19.1	6.8	1.5	1.8	1.0

\* 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。(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, 白ねぎ, はくさい, ほうれんそう, レタスを使用する予定です。