

令和4年(2022年)4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	脂質g	食塩相当量g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量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						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				
8金	ハヤシライス190 牛乳 ツナサラダ50 ネーブル	豚肉, ツナ	牛乳	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, キャベツ, レモン果汁, ネーブル	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 645 中 795 保幼 353 22.1 26.6 11.4 17.4 20.2 7.3 2.5 3.1 1.7			20水	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 ささみともやしのサラダ60 ミニフィッシュ	豚肉, えび, とうふ, うずら たまご, 鶏肉	牛乳, ミニフィッシュ	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, もやし	米, 三温糖, どんぶん	油, ごま油	小 668 中 820 保幼 336 36.4 44.6 19.8 19.0 22.1 6.3 1.7 2.2 1.2			
11月	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう60	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, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ, きくらげ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, どんぶん, 緑豆 春雨	ごま油	632 774 319 24.4 29.3 13.2 17.4 20.2 5.4 1.9 2.4 1.2			21木	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 あらめの炒り煮45 麩となめこのみそ汁180	鶏肉, さつまいふ, 揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, あらめ, 煮干し	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なめこ	米, どんぶん, 米粉, 三温糖, おつゆふ	油	743 923 424 30.5 37.1 17.3 26.2 31.9 14.0 2.6 3.2 1.7			
12火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 お豆のサラダ45 ABCマカロニスープ180 お祝いいちごゼリー	鶏肉, ツナ, だいず, ミックス スビーゼ	牛乳, ヨーグルト	ブロッコリー, にんじん, パセリ	しょうが, にんにく, たまねぎ, はくさい	米, 三温糖, マカロニ, お祝いいちごゼリー	油	685 836 390 27.6 33.3 15.3 21.8 25.6 11.3 1.7 2.0 1.1			22金	ごはん 牛乳 チキンピーズ170 チーズサラダ50	鶏肉	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, ひよこまめ, じゃがいも, 三温糖	オリーブ油	644 791 344 21.7 25.7 10.5 15.2 17.2 5.4 1.5 1.9 1.0			
13水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 小松菜とコーンの和え物45 手づくりわかめじゃこふりかけ8.5	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 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, こまつな	キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま, アーモンド	666 823 373 26.7 32.5 15.2 20.7 24.7 10.8 1.7 2.3 1.1			25月	そぼろごはん(具85) 牛乳 (ごはん:もち麦入り) 赤じそ和え40 たけのこのすまし汁180	鶏ひき肉, たまご, かつおぶし, かまぼこ	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, たまねぎ, えきたけ, たけのこ	米, もち麦, 三温糖		630 767 392 29.0 35.3 17.6 17.4 20.0 7.7 2.2 2.8 1.4			
14木	ごはん 牛乳 ホキの甘酢漬け55 切り干し大根の煮物35 もずくのみそ汁180	ホキ, さつまいふ, 揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し, もずく	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ, えきたけ	米, どんぶん, 三温糖, おつゆふ	油	634 782 344 27.6 33.8 14.0 16.0 18.5 7.4 2.3 2.9 1.5			26火	ごはん(少なめ)140 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 焼きビーフン100 チョレギサラダ50	ぎょうざ, 豚肉	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ	きくらげ, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく	米, ビーフン, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	667 850 392 20.1 25.2 10.5 22.7 28.5 12.2 1.8 2.3 1.3			
15金	ごはん 牛乳 ミートボールランチー200 キャベツとアスパラガスのサラダ55	鶏豚肉団子	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, アスパラガス	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	油	665 820 340 22.4 26.9 10.4 18.0 21.4 6.6 1.5 2.0 0.8			27水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 ちりめん酢の物60	牛肉, 焼きどらふ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ, こんにゃく, はくさい, 白ねぎ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖		609 745 325 23.3 28.1 12.3 15.9 18.5 6.5 1.6 2.1 1.2			
18月	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ炒め100 かきたま汁180 清見オレンジ	豚肉, 米みそ, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, もやし, 清見オレンジ	米, 三温糖, どんぶん	白ごま	672 822 349 27.3 33.2 14.2 20.5 24.5 8.6 1.9 2.4 1.2			28木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜とひじきの和え物50 豚汁180	鮭, 豚肉, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	もやし, ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, しょうが	米, 三温糖, さといも	油	632 791 340 30.9 39.1 18.0 17.4 21.0 7.3 2.7 3.4 1.7			
19火	ごはん(少なめ)150 牛乳 いかの天ぷら かみかみおえ45 山菜うどん180	いか, かつおぶし, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, 山菜	米, 天ぷら粉, 三温糖, うどん	油, アーモンド, 白ごま	662 829 380 29.0 36.9 16.8 19.5 23.6 9.0 1.7 2.1 1.2														

\* 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, アスパラガスを使用する予定です。