

2023年 8・9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	牛乳・乳製品	魚黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類						魚・肉・卵	牛乳・乳製品	魚黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類					
		豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂					
30水	ハヤシライス190 牛乳 チーズサラダ55	豚肉	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 597 中 735 保幼 326 21.3 25.5 10.8 18.1 21.0 8.0 2.3 2.9 1.7			14木	ごはん 牛乳 筑前煮170 野菜と竹輪の和え物50	鶏肉, 生揚げ, ちくわ, かつおぶし	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ	米, 三温糖, さといも	油	小 601 中 741 保幼 332 24.0 29.0 13.0 16.5 19.1 6.8 1.4 1.9 1.1				
31木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら45 かぼちゃのみそ汁180	鯖, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖	ごま油	629 608 365 31.4 21.8 18.8 20.7 12.3 10.3 3.2 2.9 2.3			15金	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け50 切り干し大根の煮物40 じゃがいものみそ汁180	わに, さつま揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ	米, でんぶ, 三温糖, じゃがいも	油	627 770 347 28.1 34.2 15.7 16.7 19.2 6.9 2.4 3.0 1.7				
1金	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 もやしのナムル55	豚肉, かに風味かまぼこ	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, 白菜キムチ, もやし, にんにく	米, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 白ごま	580 714 314 22.3 26.9 10.9 13.1 14.7 3.6 2.2 2.8 1.7			19火	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 チンゲンサイの中華和え55	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, 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, ホールコーン	米, でんぶ, 三温糖	ごま油, 白ごま	604 744 314 24.6 29.4 12.0 19.9 23.6 8.3 1.7 2.0 1.1				
4月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ炒め100 冬瓜汁180	鶏肉, 米みそ, 削り節, 油揚げ, えび	牛乳	にんじん, ピーマン, こまつな	しょうが, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, ほししいたけ, とうがん	米, 三温糖	白ごま	568 700 280 27.7 33.6 13.6 14.8 17.1 4.5 1.8 2.4 1.1			20水	夏野菜のカレーライス190 牛乳 枝豆サラダ55 (小)すりりんごゼリー	鶏肉, だいず, ツナ	牛乳, 芽ひじき	にんじん, トマト, かぼちゃ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, きゅうり, もやし, えだまめ, (小: すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, (小: ゼリーの素)	カレールウ, 油	643 726 369 23.3 27.9 11.8 16.4 18.9 6.5 2.4 2.8 1.6				
5火	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)豚肉とごぼうのつくね 大根のサラダ50 キャベツのミルクスープ180	ツナ, ベーコン, (小: ポロニアソーセージ), (保幼中: 豚ひき肉, とうふ, たまご)	牛乳, わかめ, 調理用牛乳	にんじん	きゅうり, だいこん, たまねぎ, キャベツ, (保幼中: ごぼう, しょうが, 白ねぎ)	米, 三温糖, (保幼中: でんぶ)	油	606 821 378 22.9 32.0 14.7 20.8 29.6 13.3 2.1 3.1 1.6			21木	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 コーンポテト45 トマトと卵のスープ180	鶏肉, たまご	牛乳	パセリ, にんじん, トマト	ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶ	バター	585 719 301 28.1 34.5 14.2 15.9 18.6 5.6 1.2 1.8 0.8				
6水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め160 チョレギサラダ60 (中)すりりんごゼリー	鶏肉団子	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, たけのこ, きくらげ, きゅうり, キャベツ, もやし, にんにく, (中: すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぶ, (中: ゼリーの素)	油, ごま油, 白ごま	589 772 309 21.3 25.4 9.8 16.8 19.6 6.6 1.6 2.1 1.1			22金	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ そうめんかぼちゃの酢の物40 みそけんちん汁180	かまぼこ, とうふ, 米みそ	牛乳, あおのり, ししゃも, 煮干し	そうめんかぼちゃ, にんじん, 青ねぎ	きゅうり, ごぼう, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, 三温糖, さといも	白ごま, 油	592 728 332 24.5 29.6 14.2 17.0 19.7 7.1 1.9 2.5 1.4				
7木	ごはん 牛乳 鯷のムニエル 切り昆布と大豆の炒り煮40 なすのみそ汁180	鯷, だいず, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, こんぶ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, えのきたけ, なす	米, 小麦粉, 三温糖	ごま油	570 707 301 29.7 37.2 16.8 14.5 16.8 5.2 2.9 3.5 1.8			25月	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんの トマト煮180 わかめサラダ55	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	油	576 710 297 25.6 31.0 12.4 11.5 12.9 2.6 1.9 2.2 1.1				
8金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜とコーンの和え物45 手づくりふりかけ9	削り節, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, かつおぶし	牛乳, 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	たまねぎ, もやし, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶ	白ごま	607 745 335 29.6 35.8 16.9 15.1 17.2 5.7 1.8 2.3 1.2			26火	ごはん 牛乳 がんもどきと冬瓜の煮物170 五色和え55	鶏肉, がんもどき, かまぼこ	牛乳, 煮干し, もみのり	にんじん, こまつな	たけのこ, こんにゃく, とうがん, もやし	米, 三温糖	白ごま	577 709 295 24.3 29.6 12.2 18.2 21.1 7.1 1.7 2.1 0.9				
11月	いりこ菜めし(少なめ: 150) 牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味35 大根のコンソメスープ180	豚ひき肉, たまご, 魚粉, ベーコン	牛乳, あおのり, ちりめんじゃこ	青ねぎ, ブロッコリー, にんじん, パセリ, 大根葉, 広島菜, 京菜	キャベツ, にんにく, セロリ, たまねぎ, だいこん	米, 小麦粉, ながいも, 三温糖	ごま油, オリーブ油	554 673 313 21.6 26.1 11.4 17.0 19.7 7.3 1.9 2.3 1.5			27水	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)ポロニアソーセージ おからサラダ60 えのきのみそ汁180	(小: 豚ひき肉, たまご), (保幼中: ポロニアソーセージ), おから, ツナ, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ, えのきたけ, (小: ごぼう, しょうが, 白ねぎ)	米, 三温糖, (小: でんぶ)	ノンエッグマヨネーズ, (小: 油)	702 782 355 30.4 32.0 14.8 26.5 26.4 11.1 2.5 3.3 1.9				
12火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 ささみともやしのサラダ60 梨	えび, とうふ, 鶏肉	牛乳	にんじん, ピーマン, チンゲンサイ	しょうが, たまねぎ, もやし, 梨	米, 三温糖, でんぶ	油, ごま油	572 702 312 30.5 37.2 18.1 13.5 15.1 4.4 1.5 2.0 1.1			28木	ごはん 牛乳 八宝菜180 からし和えビーフン55	豚肉, えび, かに風味かまぼこ, うずら卵	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, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶ, 平ビーフン	ごま油	583 719 304 23.7 28.2 12.9 15.6 17.8 4.2 1.7 2.2 1.2				
13水	そばろごはん(具85) 牛乳 青じそ和え35 もずく汁180	鶏ひき肉, 炒りたまご, 削り節	牛乳, もずく	にんじん, 青じそ, 青ねぎ	しょうが, えだまめ, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖		591 723 320 27.4 33.2 15.2 17.4 20.0 7.4 2.0 2.7 1.4			29金	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き風 アーモンド和え45 月見汁180	鰯, 削り節, 鶏肉	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, ごぼう	米, でんぶ, 三温糖, 白玉もち	油, アーモンド	663 816 355 26.5 31.7 15.1 20.3 23.8 9.2 1.6 2.0 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, じゃがいも, なす, とうがん, 青ねぎ, 白ねぎ, かぼちゃ, 梨を使用する予定です。