

令和5年(2023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	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	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
1 水	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 甘酢和え50 相性汁180	ちくわ,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	きゅうり, キャ ベツ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, さつ まいも	油	小 612	中 754	保幼 332
2 木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 小松菜のナムル50 いちご(保幼:1個 小中:2個)	豚肉, 生揚げ, う ずらたまご, 赤 みそ	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ, こま つな	にんにく, しょ うが, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, もや し, いちご	米, でんぶん, 三 温糖	ごま油, 白ごま	653 26.0	797 31.0	355 14.1
3 金	春ちらし(酢めし&具45) 牛乳 鶏肉の照り焼き50 貝柱と豆腐のすまし汁180 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	さけ, 炒りたま ご, 鶏肉, かつお ぶし, プチ貝柱 (イタヤ貝), とうふ	牛乳, こんぶ, の り	にんじん, なば な, 青ねぎ	れんこん, たけ のこ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, (小 中:桜もち), (保幼:桃の花ゼ リー)		774 34.1	916 41.5	464 19.6
6 月	(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー180 海藻サラダ55	牛ひき肉, 豚ひ き肉, だいず, ツ ナ	牛乳, ピザ用 チーズ, 海藻 ミックス	にんじん, トマ ト	にんにく, たま ねぎ, マッシュ ルーム, グリン ピース, きゅう り, だいこん	(小中:ナ ン), (保幼:米), 三温糖	カレールウ, 油	609 30.4	767 38.0	405 16.0
7 火	ごはん(中:赤飯 少なめ140) 牛乳 鯖のあけぼの焼き ブロッコリーのごま和え40 麩としめじのみそ汁180 (中)米粉の桃タルト	さわら, 油揚げ, 米みそ, (中:小 豆)	牛乳, 煮干し	にんじん, ブ ロccoli, に んじん, 青ねぎ	ぶなしめじ, た まねぎ	米, 三温糖, おつ ゆふ, (中:もち 米, 米粉の桃タ ルト)	ノンエッグマヨ ネーズ, 白ごま	673 29.1	892 37.6	368 16.8
8 水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 辛子和えビーフン60	豚肉, かに風味 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ, こん にやく, 白菜キ ムチ, キャベツ, きゅうり, ホー ルコーン	米, じゃがいも, 三温糖, 平ビー フン	ごま油	688 22.0	850 26.1	388 10.7
9 木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ごぼうのきんぴら50 かきたま汁180	いか, さつま揚 げ, かつおぶし, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, さや いんげん, 青ね ぎ	ごぼう, たまね ぎ	米, 天ぷら粉, 三 温糖, でんぶん	油, ごま油	640 28.4	799 35.7	346 16.4
10 金	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 ほうれん草とコーンの和え物50 くるみちりめん12	鶏肉, がんもど き	牛乳, 煮干し, ち りめんじゃこ	にんじん, さや いんげん, ほう れんそう	たけのこ, こん にやく, だいこ ん, もやし, ホー ルコーン	米, 三温糖	くるみ, 白ごま	687 27.8	848 34.2	367 14.6
13 月	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め120 白菜のスープ180	豚肉, 赤みそ, か まぼこ	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ, 青ね ぎ	にんにく, しょ うが, たまねぎ, エリンギ, キャ ベツ, はくさい	米, 三温糖, でん ぶん	ごま油	582 23.7	709 29.0	287 11.0

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	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
14 火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き わけぎのぬた30 豆腐のみそ汁180	さば, いか, 白み そ, とうふ, 米み そ	牛乳, 煮干し, わ かめ	わけぎ, にんじ ん, 青ねぎ	たまねぎ, ぶな しめじ	米, 三温糖		小 681	中 849	保幼 391
15 水	ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮180 ツナサラダ50	だいず, 鶏肉だ んご, ツナ	牛乳	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, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	652 24.6	804 29.4	336 11.9
16 木	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ140) 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ65 小松菜の五色和え45 麩のすまし汁170 (保幼小)米粉の桃タルト	鶏肉, かまぼこ, かつおぶし, (保 幼小:小豆)	牛乳, もみのり, こんぶ	こまつな, にん じん, 青ねぎ	にんにく, しょ うが, 白ねぎ, キャベツ, たま ねぎ, えのきた け	米, でんぶん, 三 温糖, おつゆ ふ, (保幼小:も ち米, 米粉の桃 タルト)	油, 白ごま	724 33.9	805 40.4	489 21.6
17 金	他人どんぶり150 牛乳 じゃこ和え55	かつおぶし, 牛 肉, たまご	牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん, 青ね ぎ, ほうれんそ う	ほししいたけ, たまねぎ, キャ ベツ	米, 三温糖, でん ぶん		641 28.2	789 34.4	337 15.1
20 月	わかめごはん 牛乳 大根のそばろ煮180 お豆のサラダ50	鶏ひき肉, かつ おぶし, 生揚げ, ツナ, だいず, ミックスビー ンズ	牛乳, わかめ	にんじん, さや いんげん, ブ ロccoli	しょうが, こん にやく, だいこ ん, ほししいた け, きゅうり	米, 三温糖, でん ぶん	油	665 28.4	817 34.6	361 15.6
22 水	ごはん 牛乳 えびチリ55 ささみともやしのサラダ60 中華スープ180	えび, 鶏肉, うず らたまご	牛乳	ほうれんそう, にんじん, チン ゲンサイ	しょうが, 白ね ぎ, もやし, たま ねぎ, きくらげ	米, 三温糖, でん ぶん, 米粉	油, ごま油	673 26.3	833 31.8	376 14.2
23 木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 アーモンド和え55 しらぬい	牛肉, 焼きどう ふ	牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん, こま つな	たまねぎ, こん にやく, はくさ い, 白ねぎ, キャ ベツ, しらぬい	米, 三温糖	アーモンド	638 24.6	786 29.8	345 13.0
24 金	ごはん 牛乳 アリゾナスデーキ コーンポテト45 レタスのスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳	パセリ, にんじ ん	にんにく, ホー ルコーン, たま ねぎ, レタス	米, 三温糖, じゃ がいも, ツイス トマカロニ	バター	680 25.0	854 31.1	383 13.5

* 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。(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、キャベツ、青ねぎ、白ねぎ、レタスを使用する予定です。