

令和3年(2021年)1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			
6水	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮180 チーズサラダ55 (小)牛乳かん	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳, チーズ, (小:調理用牛乳)	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, レモン果汁, (小:みかん缶詰)	米, じゃがいも, 三温糖, (小:上白糖)	油	小 711	中 816	保幼 368
7木	菜めし 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 五色あえ55 りんご	かつおぶし, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, かまぼこ	牛乳, もみのり	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ, りんご	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	白ごま	678	839	372
8金	ごはん 牛乳 阿多田ぶりの照り焼き 紅白なます40 雑煮180	ぶり, 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	しょうが, だいこん, ぶなしめじ, はくさい	米, 三温糖, でんぷん, 白玉もち	白ごま	711	871	403
12火	ごはん 牛乳 ココロおでん200 ひじきのみそマヨ和え55 みかん	かつおぶし, さつまいも揚げ, うずらたまご, 生揚げ, 白みそ	牛乳, こんぶ, 芽ひじき	にんじん, こんまつな	だいこん, こんにゃく, キャベツ, ホールコーン, みかん	米, 三温糖	ノンエッグマヨネーズ, 白ごま	723	883	402
13水	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 辛子和えビーフン55	豚肉, 米みそ, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳	青ねぎ, チンゲンサイ, にんじん	にんにく, だいこん, ぶなしめじ, はくさい, 白ねぎ, 白菜キムチ, もやし	米, 三温糖, 平ビーフン	ごま油	627	775	330
14木	赤じそごはん 牛乳 (小)焼きウインナー 2本 (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ45 マカロニスープ180	ベーコン, (小:ポークウインナー) (保幼中:鶏肉)	牛乳, (保幼中:調理用牛乳, ピザ用チーズ)	赤じそ, ブロッコリー, にんじん, パセリ	ホールコーン, たまねぎ, はくさい, (保幼中:マッシュルーム)	米, 三温糖, マカロニ, (保幼中:小麦粉, パン粉)	油, (保幼中:バター)	668	831	370
15金	ごはん(少なめ)150 牛乳 わかさぎの甘酢漬け30 ほうれん草のごま和え35 かきたまうどん200	かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, わかさぎ, こんぶ	ほうれん草, にんじん, 青ねぎ	たまねぎ	米, でんぷん, 三温糖, うどん	油, 白ごま	650	800	367
18月	キャロットピラフ 牛乳 (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー (保幼:1本 中:2本) フレンチサラダ45 コンソメスープ180	ベーコン, (小:鶏肉) (保幼中:ポークウインナー)	牛乳, (小:調理用牛乳, ピザ用チーズ)	にんじん, ブロッコリー, パセリ, パプリカ	たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, レモン果汁, (小:マッシュルーム)	米, 三温糖, じゃがいも, (小:小麦粉, パン粉)	油, (小:バター)	647	783	367
19火	ごはん 牛乳 八宝菜180 もやしのナムル45 大学いも25	豚肉, いか, うずらたまご, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, もやし, にんにく	米, 三温糖, でんぷん, さつまいも	ごま油, 油, 白ごま, 黒ごま	705	868	404

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			
20水	もち麦ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋190 アーモンド和え45 手づくりふりかけ9	豚肉, とうふ, かつおぶし	牛乳, こんぶ, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, こまつな	ぶなしめじ, はくさい, 白ねぎ, だいこん, キャベツ	米, もち麦, 三温糖	アーモンド, 白ごま	小 634	中 774	保幼 396
21木	ごはん(少なめ)140 牛乳 鶏のから揚げ50 ポテトサラダ50 麩とえのきのみそ汁180 (小中)ミニクレープ	鶏肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 米粉, じゃがいも, 三温糖, おつゆふ, (小中:ミニクレープ)	油, マヨネーズ	802	982	430
22金	ごはん(少なめ)140 牛乳 焼きビーフン100 豆と海藻のサラダ50 こうなごのつくだけ煮	豚肉, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス, こうなご	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	きくらげ, キャベツ, えだまめ	米, ビーフン, 三温糖	ごま油, 白ごま	641	781	368
25月	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え40 大根のみそ汁180	さけ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 焼きのり, 煮干し	広島菜漬け, にんじん, 青ねぎ	はくさい, たまねぎ, だいこん, えのきたけ	米	白ごま	602	747	322
26火	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 賀日和え45 ぼんかん	牛肉, あなご	牛乳	ほうれん草, にんじん	こんにゃく, たまねぎ, キャベツ, ぼんかん	米, 三温糖, じゃがいも		663	806	378
27水	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼:2切 小:3切 中:2本) 煮ごめ50 かきたま汁180	ちくわ, 生揚げ, あずき, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, あおのり, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	だいこん, こんにゃく, たまねぎ	米, 天ぷら粉, さといも, 三温糖, でんぷん	油	644	796	347
28木	ハヤシライス190 牛乳 冬のサラダ70 (中)広島レモンの チーズパンナコッタ	豚肉, かに風味かまぼこ	牛乳, (中:調理用牛乳, クリームチーズ)	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, はくさい, だいこん, レモン果汁	米, 三温糖, (中:上白糖)	ハヤシルウ, マヨネーズ, (中:生クリーム)	666	923	371
29金	ごはん 牛乳 かきフライ (保幼小:2個 中:3個) レモン和え45 相性汁180	かき, ベーコン, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, レモン果汁, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, さつまいも, 小麦粉, パン粉	油, タルタルソース	672	830	405

* 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, 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, ブロッコリー, キャベツ, はくさい, だいこんを使用する予定です。