

令和4年(2022年)12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	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
1木	いりこ菜めし 牛乳 (小)グラタン (保幼中)チキンウインナー (中:2本 保幼:1本) ブロッコリーのサラダ45 白菜のスープ180	鶏肉,えび, (保幼中:チキンウインナー)	牛乳,ちりめんじゃこ, (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,大根	たまねぎ, (小:マッシュルーム), ホールコーン,はくさい	米, (小:小麦粉,パン粉), 三温糖	(小:バター), 油	小 629 中 696 保幼 323	25.8 27.0 11.6	16.8 16.7 4.9	1.9 2.9 1.5
2金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ばんさんすう55	豚肉,生揚げ,うずらたまご,赤みそ,ロースハム	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,きくらげ,きゅうり,もやし	米,でんぷん,緑豆春雨,三温糖	ごま油	670 26.1 21.7 1.9	825 31.5 25.6 2.3	373 14.5 10.6 1.2	
5月	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 チーズサラダ55	鶏豚肉団子, だいず	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, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	659 24.1 18.4 1.5	813 29.0 21.6 2.0	363 12.9 8.3 1.1	
6火	ごはん 牛乳 いかの香り焼き みるくおから50 みそけんちん汁180	いか,鶏ひき肉,おから,とうふ,米みそ	牛乳,調理用牛乳,煮干し	にんじん,青ねぎ	にんにく,たまねぎ,はくさい,ごぼう,ぶなしめじ	米,三温糖, さといも	オリーブ油, 油	620 30.4 15.8 2.5	768 38.0 18.2 3.1	336 18.1 6.3 1.8	
7水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 ごまじゃこ和え55	牛肉,焼き豆腐	牛乳,わかめ,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,キャベツ	米,三温糖	白ごま	620 23.8 16.9 1.7	758 28.7 19.7 2.3	334 12.8 7.3 1.3	
8木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 れんこんサラダ50 大根のコンソメスープ180	鶏肉,ツナ,ベーコン	牛乳,芽ひじき	こまつな,にんじん,パセリ	れんこん,ホールコーン,にんにく,セロリー,たまねぎ,だいこん	米,はちみつ,三温糖	マヨネーズ,オリーブ油	699 26.4 25.6 2.2	860 31.8 30.5 2.8	402 14.7 14.2 1.5	
9金	ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) チンゲン菜の中華和え45 キムチと卵のスープ180	えびしゅうまい,豚肉,とうふ,たまご	牛乳	チンゲンサイ,にんじん,青ねぎ	もやし,たまねぎ,ほししいたけ,白菜キムチ	米,三温糖, でんぷん	油,ごま油, 白ごま	618 21.8 19.9 2.1	809 28.1 27.1 2.9	343 11.1 10.2 1.5	
12月	カレーライス190 牛乳 かみかみサラダ50 みかん	鶏肉,ロースハム	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん, トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん	米, じゃがいも, 三温糖	カレーパウダー, 油, アーモンド, 白ごま	689 23.1 18.3 2.4	837 27.4 21.2 2.8	399 12.4 8.2 1.7	
13火	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 茎わかめのきんぴら45 大根となめこのみそ汁180	鱈,さつま揚げ,油揚げ,米みそ	牛乳,茎わかめ,煮干し	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	こんにゃく,ごぼう,たまねぎ,だいこん,なめこ	米,パン粉, 三温糖	マヨネーズ,オリーブ油, ごま油	672 28.9 22.4 2.7	802 32.1 25.3 3.6	394 18.7 12.7 2.0	

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水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 チョレギサラダ50 キャンディポテト25	豚ひき肉,赤みそ,とうふ	牛乳,もみのり	にんじん,青ねぎ	にんにく,しょうが,たけのこ,ほししいたけ,たまねぎ,きゅうり,キャベツ,もやし	米,三温糖, でんぷん, さつまいも	ごま油,白ごま,油,バター	小 702 中 867 保幼 388	25.8 30.9 14.3	16.8 16.7 4.9	1.9 2.9 1.5
15木	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	鶏肉,がんもどき	牛乳,煮干し	にんじん, さやいんげん, ほうれん草	たけのこ,こんにゃく,はくさい,ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖		634 24.5 17.8 1.5	779 29.5 20.8 1.9	333 12.4 7.4 0.8	
16金	赤じそごはん 牛乳 (小)チキンウインナー(1本) (保幼中)グラタン 豆と海藻のサラダ50 キャベツのスープ180	(小:チキンウインナー), (保幼中:鶏肉), だいず, ツナ, ベーコン	牛乳,海藻ミックス, (保幼中:調理用牛乳,ピザ用チーズ)	赤じそ,にんじん,ブロッコリー,パセリ	えだまめ,たまねぎ,キャベツ, (保幼中:マッシュルーム)	米,三温糖, (保幼中:小麦粉,パン粉)	油, (保幼中:バター)	597 23.5 17.5 2.7	841 34.6 25.2 3.5	377 15.8 10.3 1.9	
19月	もち麦ごはん 牛乳 美酒鍋160 野菜と竹輪の和え物50 くるみちりめん12	鶏肉,豚肉,ちくわ,かつおぶし	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,こまつな	だいこん,こんにゃく,ぶなしめじ,もやし,はくさい,白ねぎ,キャベツ	米,もち麦, 三温糖	くるみ,白ごま	641 26.9 19.2 1.5	779 32.8 22.4 2.1	401 16.2 9.0 1.2	
20火	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 かにかまの酢の物60	鶏ひき肉,生揚げ,かに風味かまぼこ	牛乳,わかめ	にんじん, さやいんげん	しょうが,ごぼう,だいこん,きゅうり,キャベツ	米, さといも, 三温糖, でんぷん		622 23.6 15.6 1.3	761 28.2 17.8 1.7	326 11.8 5.6 1.0	
21水	ごはん 牛乳 八宝菜180 バンバンジー65	豚肉,いか,うずらたまご,鶏肉	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,はくさい,きゅうり,もやし	米,三温糖, でんぷん	ごま油,白ごま	634 28.1 18.1 1.9	777 33.8 21.1 2.4	328 16.6 6.3 1.3	
22木	ごはん 牛乳 タラのレモン風味 切り昆布と大豆の炒り煮45 かぼちゃのみそ汁180	タラ,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,かぼちゃ,青ねぎ	レモン果汁, えだまめ, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 三温糖	油	661 28.8 16.4 3.2	817 35.8 18.8 3.9	362 16.5 6.8 2.1	
23金	キャロットピラフ150 牛乳 ハーブチキン50 ツナサラダ50 クラムチャウダー170 (小中)お米のクリスマスケーキ	鶏肉,ツナ,ベーコン,あさり	牛乳,調理用牛乳	にんじん,パブリカ,パセリ	キャベツ,きゅうり,レモン果汁,たまねぎ,マッシュルーム	米,三温糖, じゃがいも, 小麦粉, (小中:お米のクリスマスケーキ)	油,バター	775 30.6 31.9 3.0	927 37.1 37.4 3.8	425 17.8 15.2 2.0	

* 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,だいこん,はくさい,れんこん,キャベツ,ほうれん草を使用する予定です。