

令和4年(2022年)10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(熱や力のものになる)		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
		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	小	中	保幼
3月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 まわかめの酢の物50	豚肉,たまご	牛乳,まわかめ,ちりめんじゃこ	にんじん,青ねぎ	こんにゃく,たまねぎ,ほししいたけ,ごぼう,きゅうり,キャベツ	米,三温糖,でんぶん		604 25.2 14.4 2.0	739 30.3 16.2 2.7	321 13.8 5.1
4月	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 コーンポテト45 キャベツのスープ180	鶏肉,ベーコン	牛乳	パセリ,にんじん	ホールコーン,たまねぎ,キャベツ	米,マーマレード,じゃがいも	バター	673 25.3 21.8 1.9	830 30.7 25.9 2.5	378 14.0 11.0 1.3
5月	中華おこわ190 牛乳 パンパンジー65 豆腐の中華スープ180 梨	焼き豚,鶏肉,とうふ,えび	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,青ねぎ	たけのこ,ほししいたけ,もやし,たまねぎ,きくらげ,はくさい,なし	米,もちごめ,三温糖,でんぶん	ごま油,白ごま	575 26.2 15.1 2.8	709 31.9 17.1 3.5	342 14.4 5.6 1.9
6月	ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 豆と海藻のサラダ50 麩とえのきのみそ汁180	さけ,だいず,ツナ,油揚げ,米みそ	牛乳,海藻ミックス,煮干し	にんじん,青ねぎ	きゅうり,えだまめ,たまねぎ,えのきだけ	米,三温糖,おつゆふ	油	649 32.9 19.2 2.6	809 41.4 23.3 3.3	360 11.0 9.1
7月	ごはん 牛乳 がんもと冬瓜の煮物170 五色和え50	鶏肉,がんもどき,かまぼこ	牛乳,煮干し,もみのり	にんじん,さやいんげん,こまつな	たけのこ,こんにゃく,とうがん,キャベツ	米,三温糖	白ごま	610 24.4 18.3 1.7	745 29.6 21.2 2.1	317 12.7 7.5 0.9
11月	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんトマト煮180 アーモンドサラダ55 (小)キャロットゼリー	鶏肉,白いんげん豆,ロースハム	牛乳	にんじん,トマト,さやいんげん,ブロッコリー, (小: にんじんジュース)	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁, (小: みかんジュース,ナタデココ)	米,じゃがいも,三温糖, (小: ゼリーの素)	油,アーモンド	731 24.7 19.7 1.7	850 29.6 23.1 2.1	390 13.6 9.4 1.0
12月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ばんさんすう55 (中)キャロットゼリー	豚ひき肉,赤みそ,とうふ,ロースハム	牛乳	にんじん,青ねぎ, (中: にんじんジュース)	こんにゃく,ほししいたけ,たまねぎ,きくらげ,きゅうり,もやし, (中: レモン果汁,みかんジュース,ナタデココ)	米,三温糖,でんぶん,緑豆春雨, (中: ゼリーの素)	ごま油	645 26.1 18.7 2.3	834 31.5 21.9 3.1	356 14.6 8.8 1.6
13月	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 ひじきのみそマヨ和え60	かつおぶし,さつまいも揚げ,うすらたまご,生揚げ,ツナ,白みそ	牛乳,こんぶ,芽ひじき	にんじん,こまつな	だいこん,こんにゃく,キャベツ,ホールコーン	米,三温糖	ノンエッグマヨネーズ,すりごま	690 27.0 24.4 1.8	850 32.6 29.2 2.4	372 14.7 11.3 1.4
14月	くりごはん 牛乳 鯉の磯辺揚げ ほうれん草の梅かつお和え45 そうめん汁180	鯉,かつおぶし,かまぼこ	牛乳,こんぶ,あおのり	ほうれんそう,にんじん,青ねぎ	キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ,梅干し	米,米粉,でんぶん,三温糖,そうめん	くり,油	667 28.9 19.0 2.5	832 36.1 22.8 3.4	399 16.9 8.1 1.9
17月	赤じそごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮170 さきいかのかみかみ和え50	豚ひき肉,生揚げ,さきいか	牛乳	赤じそ,にんじん,さやいんげん,こまつな	たまねぎ,こんにゃく,もやし,千切りたくあん	米,じゃがいも,三温糖,でんぶん	ごま油,白ごま	627 23.6 16.8 2.1	769 28.7 19.5 2.5	342 12.7 7.1 1.5
18月	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 みるくおから50 もずくと豆腐のみそ汁180	ほき,鶏ひき肉,おから,とうふ,米みそ	牛乳,調理用牛乳,煮干し,もずく	にんじん,青ねぎ	レモン果汁,たまねぎ,はくさい,白ねぎ,えのきだけ	米,でんぶん,三温糖	油	664 29.3 18.4 2.6	822 36.5 21.5 3.3	368 17.3 8.5 2.0
19月	ごはん 牛乳 はっすん150 野菜と竹輪の和え物50 くるみちりめん12	鶏肉,ちくわ,かつおぶし	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,ほうれんそう	ごぼう,こんにゃく,だいこん,ほししいたけ,キャベツ	米,さといも,三温糖	くるみ,白ごま	635 22.6 16.6 1.9	780 27.5 19.3 2.5	333 10.9 6.4 1.3
20月	ごはん(少なめ)150 牛乳 ちゃんぽんめん200 (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング チンゲン菜の中華あえ45	豚肉,かまぼこ, (小中: たまご), (保幼: 鶏肉)	牛乳,こんぶ	チンゲンサイ,にんじん,青ねぎ	もやし,ホールコーン,たまねぎ,きくらげ,キャベツ	米,三温糖,中華めん(冷凍)	ごま油,白ごま	606 25.2 17.7 2.6	720 28.6 19.0 3.1	382 16.9 10.7 1.8
21月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き ブロッコリーの ごま風味35 大根のコンソメスープ180	ウインナー,ベーコン	牛乳,チーズ,ピザ用チーズ	ミックスベジタブル,ブロッコリー,にんじん,パセリ	にんにく,セロリ,たまねぎ,だいこん	米,じゃがいも,三温糖	ごま油,オリーブ油	596 20.2 16.1 1.9	731 24.0 18.7 2.5	316 9.8 6.7 1.3
24月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 切り干しとツナの和え物50 りんご	かつおぶし,鶏肉,さつまいも揚げ,高野とうふ,ツナ	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく,切干大根,りんご	米,三温糖	白ごま	632 30.0 13.4 1.6	779 36.9 15.1 1.9	340 16.9 4.0 1.1
25月	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り昆布の炒り煮45 豚汁180	さば,さつまいも揚げ,豚肉,米みそ	牛乳,こんぶ,煮干し	にんじん,さやいんげん,青ねぎ	だいこん,こんにゃく,えのきだけ,しょうが	米,小麦粉,三温糖,さといも	油	695 34.2 20.9 3.3	878 43.5 25.9 4.3	386 20.2 10.3 2.1
26月	ごはん 牛乳 肉豆腐190 青じそ和え30 大豆といりこの揚げ煮27	豚肉,とうふ,だいず	牛乳,かえりりこ	にんじん,青ねぎ,青じそ	たまねぎ,こんにゃく,ぶなしめじ,きゅうり,キャベツ	米,三温糖,でんぶん	油	649 28.6 17.0 1.8	802 34.7 19.9 2.1	359 16.6 7.4 1.1
27月	ごはん 牛乳 シーフードの クリームシチュー190 大根のサラダ50	えび,プチ貝柱(イタヤ貝),ロースハム	牛乳,調理用牛乳,わかめ	にんじん,パセリ	たまねぎ,マッシュルーム,きゅうり,だいこん	米,じゃがいも,小麦粉,三温糖	バター,油	632 22.1 17.4 1.7	778 36.3 20.2 2.4	340 11.4 7.0 1.2
28月	セルフおにぎらず (牛肉の炒め物55) (もやしのナムル45) 牛乳 中華コーンスープ180 (中)お米のムース	牛肉,かに風味かまぼこ,たまご	牛乳,焼きのり	チンゲンサイ,にんじん,青ねぎ	にんにく,ぜんまい,もやし,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン	米,三温糖,でんぶん, (中: お米のムース)	ごま油,白ごま	677 26.7 21.1 2.0	890 32.6 28.4 2.5	358 13.7 9.2 1.1
31月	ごはん 牛乳 ボトフ200 いかとブロッコリーのサラダ55 (小)かぼちゃケーキ	鶏豚肉団子,いか, (小: たまご)	牛乳, (小: 調理用牛乳)	にんじん,ブロッコリー, (小: かぼちゃ)	たまねぎ,だいこん,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖, (小: 小麦粉)	オリーブ油, (小: アーモンド,バター)	761 27.0 21.4 1.7	762 28.5 17.8 2.0	337 12.8 5.9 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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 小松菜, きゅうり, チンゲンサイ, 冬瓜, 青ねぎ, 白ねぎ, キャベツを使用する予定です。