

令和2年(2020年)11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			
2月	ごはん(少なめ)150 牛乳 さんまの竜田揚げ (保幼1切,小2切,中1尾) 柚子香あえ35 ほうとう汁200	さんま,米みそ	牛乳,煮干し	だいこん葉, にんじん,か ぼちゃ,青ね ぎ	はくさい,ゆ ず果汁,たま ねぎ,ぶなし めじ	米,三温糖, ほうとう風 うどん,でん ぷん	油	小 707 24.7 23.9 2.0	中 828 27.6 26.4 2.4	保幼 375 11.4 10.4 1.4
4水	ごはん 牛乳 八宝菜180 バンバンジー60 (中)みかんゼリー	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,き くらげ,たけ のこ,はくさい, きゅうり,もや し,(中:みか んジュース,みか ん缶)	米,三温糖, でんぷん, (中:ゼ リーの素)	ごま油,白ご ま	634 28.0 18.1 1.9	834 33.8 21.1 2.5	344 16.0 8.2 1.4
5木	鮭わかめごはん170 牛乳 筑前煮170 アーモンドとじゃこの甘酢和え45 (小)みかんゼリー	紅鮭,鶏肉, 生揚げ	牛乳,ちりめ んじゃこ, わかめ	にんじん,さ やいんげん	ごぼう,こんに ゃく,たけのこ, ほししいたけ, きゅうり,キャ ベツ,ホールコ ーン,(小:みか んジュース,みか ん缶)	米,三温糖, さといも, (小:ゼ リーの素)	油,アーモン ド,白ごま	709 24.6 18.8 2.4	802 29.5 21.8 2.9	368 13.6 8.7 1.5
6金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 青じそ和え30 もずくのみそ汁180	豚肉,米みそ	牛乳,煮干 し,もずく	こまつな,に んじん,青じ そ,青ねぎ	しょうが,た まねぎ,キャ ベツ,えのき たけ	米,はちみ つ,おつゆふ		626 26.7 18.9 2.2	782 33.3 23.2 2.8	339 14.9 8.8 1.4
9月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 大根のかりぼり漬け55 りんご	かつおぶし, 鶏肉,高野ど うふ,たまご	牛乳	にんじん,さ やいんげん	ほししいた け,たまね ぎ,きゅう り,だいこ ん,りんご	米,じゃがい も,三温糖, でんぷん		649 27.3 13.9 1.6	802 33.2 16.0 1.9	358 15.7 4.7 1.1
10火	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース60 チーズポテト55 野菜スープ180	鶏肉,ベー コン	牛乳,チー ズ,ピザ用 チーズ	青ねぎ,パセ リ,にんじん	にんにく,サ りおろしり んご,たまね ぎ,えのきた け,キャベツ	米,でんぷ ん,三温糖, じゃがいも	油,バター	769 27.4 28.6 2.0	956 33.4 34.8 2.6	444 15.1 15.7 1.4
11水	ごはん 牛乳 鯖のゆずみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮45 豆腐汁180	さば,米み そ,だいず, さつま揚げ, かつおぶし, とうふ	牛乳,芽ひ じき,こんぶ, わかめ	にんじん,青 ねぎ	ゆず果汁,え だまめ,たま ねぎ,えのき たけ	米,三温糖, でんぷん		655 30.4 19.4 2.3	818 38.0 23.6 2.8	360 17.7 9.0 1.5
12木	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー170 おからサラダ60	牛ひき肉,豚 ひき肉,だい ず,おから, ロースハム	牛乳,ピザ用 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,グリン ピース,きゅう り,ホールコ ーン,レモン果 汁	米,三温糖	カレールウ, マヨネーズ	768 28.7 29.3 2.5	949 34.9 35.4 3.5	455 16.8 17.4 2.1
13金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チャプチェ85 中華コーンスープ180	ぎょうざ,豚 肉,かに風味 かまぼこ,た まご	牛乳	にんじん,チ ンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく,た けのこ,もや し,たまねぎ, ホールコ ーン,クリーム コーン	米,三温糖, 緑豆春雨,で んぷん	油,ごま油	665 23.2 17.7 2.3	848 29.0 22.4 3.1	385 12.7 8.6 1.7
16月	ごはん 牛乳 みそおでん210 小松菜の梅かつお和え50	鶏肉,米み そ,生揚げ, ちくわ,かつ おぶし	牛乳,煮干し	こまつな	こんにゃく, だいこん, キャベツ,梅 干し	米,三温糖, さといも		621 25.8 16.1 2.3	760 31.1 18.3 2.9	334 14.2 6.4 1.7

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			
17火	ごはん(小中:少なめ140) 牛乳 ポークビーンズ170 ブロッコリーのサラダ55 (小)焼きプリン (中)かぼちゃケーキ	豚肉,だい ず,(中:た まご)	牛乳,(中: 調理用牛 乳)	にんじん,ト マト,ブロッ コリー, (中:かぼ ちゃ)	たまねぎ,グ リンピース, キャベツ, ホールコー ン	米,じゃがい も,三温糖, (小:焼き プリン), (中:小麦 粉)	油,白ごま, (中:アー モンド,パ ター)	小 684 26.8 18.5 1.7	中 860 31.4 23.1 2.0	保幼 356 13.3 5.6 1.1
18水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 もやしのナムル50	豚ひき肉,赤 みそ,とう ふ,かに風味 かまぼこ	牛乳,わかめ	にんにく,青 ねぎ,こまつ な	米,三温糖, でんぷん	ごま油,白ご ま	615 25.8 17.7 2.3	753 30.8 20.6 2.8	330 14.2 7.9 1.7	
19木	ごはん 牛乳 広島真鯛の香り焼き れんこんサラダ50 かきたま汁180	まだい,ツ ナ,かつおぶ し,かまぼ こ,たまご	牛乳,こんぶ	こまつな,に んじん,青ね ぎ	米,三温糖, でんぷん	オリーブ油, ノンエッグ マヨネーズ	665 30.6 21.6 1.9	828 38.5 26.3 2.3	367 18.3 10.4 1.1	
20金	ごはん 牛乳 広島和牛元就のとろけるビーフシチュー 200 白菜とみかんのサラダ60	牛肉	牛乳	にんじん,ト マト	にんにく,たま ねぎ,マッシュ ルーム,はくさい, きゅうり, 広島県産みか ん缶	米,じゃがい も,三温糖	シチュー ミックス,油	837 19.8 39.5 2.1	1045 23.4 49.1 2.6	468 8.8 21.2 1.5
24火	もぐり寿司 牛乳 さつまいもの天ぷら(2枚) ほうれん草のおひたし40 はんぺんのすまし汁180	かつおぶし, はんぺん	牛乳,のり, こんぶ,わか め	にんじん,ほ うれんそう	れんこん,干 し椎茸みじん 切り,たけの こ,ごぼう,は くさい,たま ねぎ	米,三温糖, さつまいも, 天ぷら粉	油	643 19.7 13.1 2.3	754 22.8 13.5 3.1	311 8.8 2.9 1.5
25水	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 さきいかのかみかみあえ50 みかん	豚肉,えび, とうふ,うず らたまご,さ きいか	牛乳	にんじん,チ ンゲンサイ, こまつな	しょうが,に んにく,ほし しいたけ,た けのこ,もや し,千 切りたくあん, みかん	米,三温糖, でんぷん	油,ごま油, 白ごま	676 32.0 18.7 1.7	819 39.0 21.8 2.1	383 18.8 8.5 1.2
26木	(保幼小)ごはん (中)きなこ揚げパン クリームシチュー180 シーフードサラダ60	鶏肉,いか, えび,(中: きなこ)	牛乳,調理用 牛乳,チーズ	にんじん,パ セリ,ブロッ コリー	たまねぎ,レ モン果汁	(保幼小: 米),(中: コッペパ ン),じゃが いも,小麦粉, 三温糖	バター,オリ ーブ油, (中:油)	678 31.2 18.8 1.5	806 40.9 33.6 3.3	378 18.8 8.4 1.1
27金	ごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうのきんぴら50 相性汁180	さつま揚げ, 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,さ やいんげん, 青ねぎ	ごぼう,たま ねぎ,ぶなし めじ	米,三温糖, じゃがいも	油,ごま油	610 24.0 16.3 2.3	750 29.0 18.8 2.8	337 14.0 7.3 1.7
30月	ごはん 牛乳 韓国風煮170 辛子和えビーフン65	豚肉,うずら たまご,ツナ	牛乳	にんじん,さ やいんげん, ブロッコ リー	にんにく,ご ぼう,だいこ ん,れんこ ん,もやし, ホールコー ン	米,三温糖, 平ビーフン	ごま油	657 24.1 17.8 1.5	807 28.8 20.7 1.8	359 12.9 7.9 1.0

* 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。(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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 牛肉, こまつな, チンゲンサイ, ほうれんそう, 青ねぎ, ブロッコリー,
キャベツ, はくさい, パセリ, だいこん, れんこん, さといも, さつまいも, かぼちゃを使用する予定です。