

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまず和え はるか	牛乳, 牛肉, 豆腐, カットわかめ, ちくわ	にんじん, 玉葱, 糸こんにゃく, しめじ, 青ねぎ, キャベツ, こまつな, はるか	米, 三温糖, すりごま, 白ごま	618 kcal 23.4 g 15.8 g 1.4 g
2 水	ごはん 牛乳 チャプチェ エビフリッター わかめスープ	牛乳, 豚肉, うずら卵, カットわかめ, 米粉のえびフリッター	にんにく, たけのこ, にんじん, 太もやし, チンゲンサイ, 玉葱, 干し椎茸, 青ねぎ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	667 kcal 21.7 g 21.7 g 2.0 g
3 木	春ちらし 牛乳 豆腐汁 さわらのみそだれ 菜の花和え 桜もち	牛乳, だしこんぶ, 鮭, 炒り卵, だしかつお, 豆腐, カットわかめ, さわら, 米みそ	さやいんげん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, しょうが, なばな, ほうれんそう, コーン	米, 三温糖, でんぷん, 桜もち	650 kcal 32.2 g 16.8 g 2.8 g
4 金	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ 紅白なます	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 鶏肉, ちりめんじゃこ	にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, にんにく, しょうが, だいこん	米, おつゆ麩, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, 白ごま	689 kcal 26.3 g 23.0 g 1.6 g
7 月	ごはん 牛乳 もずく汁 天ぷら 豚肉のごまみそ炒め	牛乳, だしかつお, もずく, 豚肉, 米みそ	にんじん, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ, れんこん, しょうが, 太もやし, ピーマン	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 白ごま	656 kcal 23.8 g 17.2 g 1.6 g
8 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, 錦糸卵	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, 青ねぎ, きゅうり, 太もやし	米, 三温糖, でんぷん, マロニー, ごま油	638 kcal 25.7 g 17.9 g 2.7 g
9 水	菜めし 牛乳 筑前煮 レモン風味のはりはり漬け	牛乳, 鶏肉, 生揚げ	ごぼう, にんじん, 板こんにゃく, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, 切干し大根, きゅうり, レモン果汁	米, 油, 三温糖, さといも	629 kcal 23.3 g 16.2 g 1.4 g
10 木	ロールパン 牛乳 チャウダー 手作り魚フライ 添え野菜	牛乳, ベーコン, いわし	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, ブロッコリー, コーン	ロールパン, じゃがいも, 薄力粉, バター, パン粉, 油, タルタルソース	624 kcal 30.1 g 29.4 g 2.3 g
11 金	ごはん 牛乳 沢煮椀 魚の塩焼き ぬた	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 豚肉, 魚, いか, 白みそ	にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん, 干し椎茸, 青ねぎ, わけぎ, つきこんにゃく	米, 三温糖	621 kcal 29.9 g 17.2 g 1.9 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 月	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 いかの照り焼き 炒り卵の花	牛乳, 油揚げ, 米みそ, いか, ちくわ, だしかつお, おから, 煮干し	にんじん, 玉葱, だいこん, なめこ, 青ねぎ, しょうが, 干し椎茸, 糸こんにゃく	米, 三温糖, でんぷん	593 kcal 28.6 g 12.6 g 2.7 g
15 火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 大根サラダ	牛乳, 鶏肉, (乾)大豆, ツナ	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	661 kcal 23.6 g 18.3 g 1.5 g
16 水	梅ごはん 牛乳 焼きそば ブロッコリーの中華和え	牛乳, 豚肉, あおのり, かにかま	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ねぎ, ブロッコリー, 太もやし	米, 油, スパゲティ, 三温糖, ごま油, すりごま	650 kcal 20.9 g 17.4 g 2.5 g
17 木	ごはん 牛乳 親子煮 千草和え	牛乳, だしかつお, 鶏肉, たまご, 油揚げ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 青ねぎ, キャベツ, こまつな, 太もやし	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	638 kcal 29.9 g 15.5 g 1.7 g
18 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のゆかり揚げ 広島菜とちりめんの炒め物	牛乳, だしかつお, だしこんぶ, 鶏肉, 豆腐, ホキ, ちりめんじゃこ, 油揚げ	にんじん, ごぼう, だいこん, 板こんにゃく, 干し椎茸, 青ねぎ, 太もやし, 広島菜漬け	米, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま	650 kcal 30.9 g 19.0 g 2.0 g
22 火	赤飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え デザート	牛乳, 油揚げ, 米みそ, カットわかめ, 鶏肉, かつおぶし, 煮干し	にんじん, 玉葱, ブロッコリー	赤飯, おつゆ麩, 三温糖, すりごま, デザート	657 kcal 35.2 g 17.9 g 3.1 g
23 水	カレーライス 牛乳 ツナサラダ	牛乳, 牛肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, カレーパウダー, 油, 三温糖	656 kcal 20.7 g 18.7 g 2.1 g
24 木	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 エビフライ 小松菜とコーンの和え物	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, はんぺん, えびフライ	にんじん, 玉葱, 青ねぎ, こまつな, 太もやし, コーン	米, 油, 三温糖, 白ごま	618 kcal 22.3 g 16.5 g 1.5 g
25 金	ごはん 牛乳 野菜スープ 魚のピザ風 コーンポテト	牛乳, ベーコン, カットわかめ, ホキ, チーズ	にんじん, 玉葱, しめじ, キャベツ, パセリ, コーン, グリンピース	米, デミグラスソース, バター, じゃがいも	616 kcal 25.9 g 15.9 g 1.9 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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				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	
1火	ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまず和え はるか	牛肉, 豆腐, ちくわ	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 糸こんにゃく, しめじ, キヤベツ, はるか	米, 三温糖	すりごま, 白ごま	754 kcal 27.8 g 18.2 g 1.9 g	14月	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 いかの照り焼き 炒り卵の花	油揚げ, 米みそ, いか, ちくわ, だしかつお, おから	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	玉葱, だいこん, なめこ, しょうが, 干し椎茸, 糸こんにゃく	米, 三温糖, でんぷん		728 kcal 35.7 g 14.0 g 3.5 g
2水	ごはん 牛乳 チャプチェ エビフリッター わかめスープ	豚肉, うずら卵, 米粉のえびフリッター	牛乳, カットわかめ	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, たけのこ, 太もやし, 玉葱, 干し椎茸	米, 三温糖, 春雨	ごま油, 油	820 kcal 25.9 g 25.6 g 2.5 g	15火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 大根サラダ	鶏肉, (乾)大豆, ツナ	牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱, グリンピース, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖	マヨネーズ	811 kcal 28.3 g 21.5 g 1.9 g
3木	春ちらし 牛乳 豆腐汁 さわらのみそだれ 菜の花和え 桜もち	鮭, 炒り卵, だしかつお, 豆腐, さわら, 米みそ	牛乳, だしこんぶ, カットわかめ	さやいんげん, にんじん, なばな, ほうれんそう	玉葱, えのきたけ, しょうが, コーン	米, 三温糖, でんぷん, 桜もち		779 kcal 40.0 g 19.7 g 3.7 g	16水	梅ごはん 牛乳 焼きそば ブロッコリーの中華和え	豚肉, かにかりま	牛乳, あおのり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	玉葱, キヤベツ, 太もやし	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油, すりごま	789 kcal 24.7 g 20.1 g 3.0 g
4金	赤飯 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ 紅白なます デザート	だしかつお, 鶏肉	牛乳, だしこんぶ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	玉葱, しめじ, にんにく, しょうが, だいこん	赤飯, おつゆ麩, でんぷん, 中力粉, 三温糖, デザート	油, 白ごま	895 kcal 33.3 g 32.7 g 3.1 g	17木	ごはん 牛乳 親子煮 千草和え	だしかつお, 鶏肉, たまご, 油揚げ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 干し椎茸, キヤベツ, 太もやし	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん		777 kcal 35.8 g 17.7 g 2.1 g
7月	ごはん 牛乳 もずく汁 天ぷら 豚肉のごまみそ炒め	だしかつお, 豚肉, 米みそ	牛乳, もずく	にんじん, 青ねぎ, ピーマン	えのきたけ, 玉葱, れんこん, しょうが, 太もやし	米, 天ぷら粉, 三温糖	油, 白ごま	799 kcal 28.3 g 19.7 g 2.2 g	18金	ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のゆかり揚げ 広島菜とちりめん炒め物	だしかつお, 鶏肉, 豆腐, ホキ, 油揚げ	牛乳, だしこんぶ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, 広島菜漬	ごぼう, だいこん, 板こんにゃく, 干し椎茸, 太もやし	米, 天ぷら粉	油, ごま油, 白ごま	806 kcal 38.6 g 22.2 g 2.7 g
8火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, 錦糸卵	牛乳	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, きゅうり, 太もやし	米, 三温糖, でんぷん, マロニー	ごま油	782 kcal 31.2 g 21.0 g 3.2 g	22火	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え	油揚げ, 米みそ, 鶏肉, かつおぶし	牛乳, カットわかめ, 煮干し	にんじん, ブロッコリー	玉葱	米, おつゆ麩, 三温糖	すりごま	727 kcal 41.1 g 14.4 g 3.0 g
9水	菜めし 牛乳 筑前煮 レモン風味のはりはり漬け	鶏肉, 生揚げ	牛乳	にんじん, さやいんげん	ごぼう, 板こんにゃく, たけのこ, 干し椎茸, 切干し大根, きゅうり, レモン果汁	米, 三温糖, さといも	油	764 kcal 27.4 g 18.6 g 1.7 g	23水	カレーライス 牛乳 ツナサラダ	牛肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト缶詰	にんにく, しょうが, 玉葱, きゅうり, キヤベツ, コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油	807 kcal 24.6 g 22.0 g 2.6 g
10木	ロールパン 牛乳 チャウダー 手作り魚フライ 添え野菜	ベーコン, いわし	牛乳	にんじん, パセリ, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, キヤベツ, コーン	ロールパン, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	バター, 油, タルタルソース	819 kcal 39.8 g 36.1 g 3.1 g	24木	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 エビフライ 小松菜とコーンの和え物	だしかつお, えびフライ	牛乳, だしこんぶ, はんぺん	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 太もやし, コーン	米, 三温糖	油, 白ごま	790 kcal 28.1 g 20.5 g 2.2 g
11金	ごはん 牛乳 沢煮鮎 魚の塩焼き ぬた	だしかつお, 豚肉, 魚, いか, 白みそ	牛乳, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ, わけぎ	ごぼう, たけのこ, だいこん, 干し椎茸, つきこんにゃく	米, 三温糖		771 kcal 37.7 g 20.4 g 2.6 g	25金	ごはん 牛乳 野菜スープ 魚のピザ風 コーンポテト	ベーコン, ホキ	牛乳, カットわかめ, チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, ぶなしめじ, キヤベツ, コーン, グリンピース	米, じゃがいも	デミグラスソース, バター	763 kcal 32.3 g 18.9 g 2.6 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん 肉豆腐 ごまず和え はるか	牛肉, 豆腐, カットわかめ, ちくわ	にんじん, 玉葱, 糸こんにゃく, しめじ, 青ねぎ, キャベツ, こまつな, はるか	米, 三温糖, すりごま, 白ごま	337 kcal 12.3 g 6.2 g 1.1 g
2 水	ごはん チャプチェ エビフリッター わかめスープ	豚肉, うずら卵, カットわかめ, 米粉のえびフリッター	にんにく, たけのこ, にんじん, 太もやし, チンゲンサイ, 玉葱, 干し椎茸, 青ねぎ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	372 kcal 11.2 g 11.0 g 1.4 g
3 木	春ちらし 豆腐汁 さわらのみそだれ 菜の花和え 桜もち	だしこんぶ, 鮭, 炒りたまご, だしかつお, 豆腐, カットわかめ, さわら, 米みそ	さやいんげん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, しょうが, なばな, ほうれんそう, コーン	米, 三温糖, でんぷん, 桜もち	419 kcal 20.6 g 7.0 g 2.2 g
4 金	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ 紅白なます	だしこんぶ, だしかつお, 鶏肉, ちりめんじゃこ	にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ, にんにく, しょうが, だいこん	米, おつゆ麩, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, 白ごま	389 kcal 14.6 g 12.1 g 0.9 g
7 月	ごはん もずく汁 天ぷら 豚肉のごまみそ炒め	だしかつおぶし, もずく, 豚肉, 米みそ	にんじん, えのきたけ, 玉葱, 青ねぎ, れんこん, しょうが, 太もやし, ピーマン	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 白ごま	363 kcal 12.3 g 7.2 g 1.1 g
8 火	ごはん 麻婆豆腐 中華和え	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, 錦糸卵	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, 青ねぎ, きゅうり, 太もやし	米, 三温糖, でんぷん, マロニー, ごま油	344 kcal 14.2 g 8.0 g 1.9 g
9 水	菜めし 筑前煮 レモン風味のはりはり漬け	鶏肉, 生揚げ	ごぼう, にんじん, 板こんにゃく, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, 切干し大根, きゅうり, レモン果汁	米, 油, 三温糖, さといも	344 kcal 12.7 g 6.7 g 0.9 g
10 木	ロールパン チャウダー 手づくり魚フライ 添え野菜	ベーコン, 牛乳, いわし	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, ブロッコリー, コーン	ロールパン, じゃがいも, 薄力粉, バター, パン粉, 油, タルトソース	424 kcal 19.6 g 18.7 g 1.8 g
11 金	ごはん 沢煮鮫 魚の塩焼き ぬた	だしこんぶ, だしかつお, 豚肉, 魚, いか, 白みそ	にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん, 干し椎茸, 青ねぎ, わけぎ, つきこんにゃく	米, 三温糖	336 kcal 17.6 g 7.4 g 1.4 g
14 月	ごはん なめこのみそ汁 いかの照り焼き 炒り卵の花	油揚げ, 米みそ, いか, ちくわ, だしかつお, おから, 煮干し	にんじん, 玉葱, だいこん, なめこ, 青ねぎ, しょうが, 干し椎茸, 糸こんにゃく	米, 三温糖, でんぷん	313 kcal 16.2 g 3.8 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	ごはん チキンビーンズ 大根サラダ	鶏肉, (乾)大豆, ツナ	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	358 kcal 12.2 g 7.6 g 1.0 g
16 水	梅ごはん 焼きそば ブロッコリーの中華和え	豚肉, あおのり, かにかま	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ねぎ, ブロッコリー, 太もやし	米, 油, スパゲティ, 三温糖, ごま油, すりごま	366 kcal 10.4 g 7.2 g 1.8 g
17 木	ごはん 親子煮 千草和え	だしかつお, 鶏肉, たまご, 油揚げ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 青ねぎ, キャベツ, こまつな, 太もやし	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	344 kcal 16.9 g 5.7 g 1.0 g
18 金	ごはん けんちん汁 魚のゆかり揚げ 広島菜とちりめんの炒め物	だしかつお, だしこんぶ, 鶏肉, 豆腐, ホキ, ちりめんじゃこ, 油揚げ	にんじん, ごぼう, だいこん, 板こんにゃく, 干し椎茸, 青ねぎ, 太もやし, 広島菜漬け	米, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま	354 kcal 18.1 g 8.7 g 1.3 g
22 火	ごはん みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーおかか和え	油揚げ, 米みそ, カットわかめ, 鶏肉, かつおぶし, 煮干し	にんじん, 玉葱, ブロッコリー	米, おつゆ麩, 三温糖, すりごま	312 kcal 20.5 g 3.9 g 1.4 g
23 水	カレーライス ツナサラダ	牛肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 三温糖	352 kcal 9.8 g 8.0 g 1.6 g
24 木	赤飯 すまし汁 エビフライ 小松菜とコーンの和え物 デザート	だしこんぶ, だしかつお, はんぺん, えびフライ	にんじん, 玉葱, 青ねぎ, こまつな, 太もやし, コーン	赤飯, 油, 三温糖, 白ごま, デザート	479 kcal 15.0 g 13.1 g 1.9 g
25 金	ごはん 野菜スープ 魚のピザ風 コーンポテト	ベーコン, カットわかめ, ホキ, チーズ	にんじん, 玉葱, しめじ, キャベツ, パセリ, コーン, グリンピース	米, デミグラスソース, バター, じゃがいも	337 kcal 16.1 g 6.4 g 1.2 g
28 月	ごはん 高野豆腐の煮物 ししゃものから揚げ 菜漬けあえ	だしかつお, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, ししゃも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, 板こんにゃく, さやいんげん, はくさい, 広島菜漬け	米, 三温糖, でんぷん, 油, 白ごま	377 kcal 20.0 g 9.5 g 1.4 g
29 火	ごはん かきたまスープ 手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 (ブロッコリー・人参グラッセ)	たまご, 豚ひき肉, 牛ひき肉, 豆腐	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 青ねぎ, だいこん, ブロッコリー, グリンピース	米, でんぷん, 油, パン粉, 三温糖, バター, グラニュー糖	350 kcal 14.5 g 8.8 g 1.4 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。