

2023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			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	脂質 g	食塩相当量 g			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						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水	さつまいもごはん 牛乳 鱈の磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら45 豆腐のみそ汁180	さわら, さつまいも揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, あおのり, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, ふなしめじ	米, さつまいも, 天ぷら粉, 三温糖	油, ごま油	小 653 中 818 保幼 384	29.4 36.9 16.9	23.2 28.4 13.7	3.1 4.0 2.3	16木	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き50 切り干し大根の煮物40 白菜のみそ汁180	鶏肉, ちくわ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ, はくさい	米	オリーブ油, 油	小 645 中 793 保幼 363	28.8 35.2 16.4	22.8 27.1 12.0	2.3 2.8 1.6
2木	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 ツナサラダ50	牛肉, だいず, ツナ	牛乳	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, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	シチューミックス, 油	615 758 333	23.2 27.7 11.8	17.7 20.7 7.2	2.2 2.9 1.6	17金	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 小松菜とコーンの和え物50 くるみちりめん12	混合削り節, さつまいも揚げ, うずらたまご, 生揚げ	牛乳, こんぶ, ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	だいこん, こんにゃく, もやし, ホールコーン	米, 三温糖	くるみ, 白ごま	657 805 361	27.9 33.7 15.2	22.5 26.8 10.2	2.2 2.8 1.8
6月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 小松菜とひじきの和え物50	鶏肉, たまご, ツナ	牛乳, 芽ひじき	にんじん, 青ねぎ, こまつな	こんにゃく, たまねぎ, ほししいたけ, ごぼう, はくさい	米, 三温糖, どんぶり	油	583 712 309	24.0 28.7 12.2	16.7 19.3 6.4	1.7 2.1 1.0	20月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮180 大根のサラダ50 (小)おさつスティック (中)キャラメルプリン	鶏肉	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, (中: 調理用牛乳)	にんじん, トマト, さやいんげん	セロリ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, (小: おさつスティック), (中: キャラメルプリンの素)	油	593 766 288	20.5 25.9 8.8	15.6 19.6 4.8	1.6 2.2 1.1
7火	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 チョレギサラダ50 大豆といりこの揚げ煮27	豚肉, いか, えび, とうふ, だいず	牛乳, もみのり, かえりいりこ	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, たけのこ, ふなしめじ, きゅうり, キャベツ, もやし	米, 三温糖, どんぶり	油, ごま油, 白ごま	664 816 378	34.9 42.6 21.4	20.7 24.6 10.3	1.9 2.2 1.3	21火	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ55 五色和え45 かきたま汁180	生揚げ, かまぼこ, 混合削り節, たまご	牛乳, もみのり, こんぶ	にんじん, ほうれんそう, 青ねぎ	たまねぎ, たけのこ, はくさい, えのきたけ	米, 三温糖, どんぶり	白ごま	591 721 310	26.0 31.5 13.5	17.4 20.2 7.5	2.1 2.5 1.4
8水	もち麦ごはん(少なめ:150) 牛乳 焼きししゃも(2尾) かみかみ和え45 ほうとう汁200	米みそ	牛乳, ししゃも, ちりめんじゃこ, 煮干し	こまつな, にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	もやし, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ	米, もち麦, 三温糖, ほうとう風うどん	油, アーモンド, 白ごま	542 656 341	24.5 29.5 15.2	15.0 16.8 6.4	2.3 2.8 1.6	22水	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー180 いかとブロッコリーのサラダ55	牛ひき肉, 豚ひき肉, だいず, いか	牛乳, ビザ用チーズ	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, グリンピース, ホールコーン, レモン果汁	米, 三温糖	カレーパウダー, オリーブ油	689 849 384	31.7 38.7 18.1	25.2 30.3 12.6	2.4 3.2 2.0
9木	ごはん 牛乳 ポトフ190 チーズサラダ55 (小)キャラメルプリン (保幼中)おさつスティック	鶏肉団子	牛乳, チーズ, (小: 調理用牛乳)	にんじん	たまねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, (小: キャラメルプリンの素), (保幼中: おさつスティック)	油	640 731 314	23.6 26.0 9.9	17.8 18.8 6.1	1.5 1.9 1.0	24金	ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 昆布豆45 豚汁180	さけ, だいず, 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	ごぼう, こんにゃく, だいこん, ふなしめじ, しょうが	米, 三温糖, さつまいも		635 796 346	33.1 42.0 19.3	17.8 21.4 7.6	2.8 3.5 1.9
10金	ごはん 牛乳 ポークソテー55 ブロッコリーとキャベツの ごま風味35 白菜のスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳	ブロッコリー, にんじん	たまねぎ, にんにく, キャベツ, はくさい	米, 三温糖	バター, ごま油	585 722 293	26.2 32.2 12.8	18.4 21.6 6.9	1.8 2.4 1.2	27月	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 春雨のごま酢和え55	鶏肉, がんとどき, 油揚げ	牛乳, 煮干し, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	たけのこ, こんにゃく, キャベツ, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖, 緑豆春雨	白ごま	638 785 350	25.7 31.2 13.5	19.9 23.4 9.0	1.6 2.2 1.0
13月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮170 豆と海藻のサラダ50 りんご	鶏ひき肉, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, えだまめ, りんご	米, じゃがいも, 三温糖, どんぶり	ごま油	591 727 310	22.2 26.7 10.6	13.9 15.7 4.4	1.2 1.4 0.8	28火	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 れんこんサラダ50 ミルクスープ180	鶏肉, ツナ, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	こまつな, にんじん, パセリ	れんこん, たまねぎ, はくさい, ホールコーン	米, マーマレード, 三温糖	マヨネーズ	695 860 402	27.8 33.7 15.6	27.1 32.6 15.2	2.1 2.7 1.4
14火	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 もやしのナムル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, ふなしめじ, 白ねぎ, はくさい, 白菜キムチ, もやし	米, 三温糖	ごま油, 白ごま	584 720 313	22.5 27.3 11.4	19.6 23.2 8.7	2.0 2.4 1.5	29水	わかめごはん(少なめ:150) 牛乳 焼きそば130 ささきともやしのサラダ60 みかん	豚肉, 鶏肉	牛乳, わかめ, あおのり	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, キャベツ, もやし, みかん	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油	654 793 433	26.3 31.4 15.7	13.0 14.7 4.2	2.4 3.1 1.8
15水	もぐりずし(酢めし・具45) 牛乳 小いわしの米粉揚げ25 具だくさん汁180	油揚げ, 錦糸卵, 混合削り節, 鶏肉	牛乳, のり, こいわし, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ほししいたけ, たけのこ, れんこん, ごぼう, だいこん	米, 三温糖, 米粉, どんぶり, さといも	油	647 792 408	27.4 32.8 15.0	21.4 25.5 10.6	3.2 4.1 2.4	30木	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 小松菜のおかか和え45 じゃがいもと麩のみそ汁180	ほぎ, かつおぶし, 米みそ	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	レモン果汁, キャベツ, たまねぎ	米, どんぶり, 三温糖, じゃがいも, おつゆふ	油	593 737 325	27.0 33.4 15.2	15.1 17.2 5.6	2.5 3.2 1.8

* 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, 白菜, ブロッコリー, 大根, ほうれん草, キャベツ, れんこん, さつまいもを使用する予定です。