

令和6年(2024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	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
2月	ハヤシライス190 牛乳 チーズサラダ55 (小)みかんゼリー	牛肉	牛乳, 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, キャベツ, レモン果汁, (小: みかんジュース, みかん缶)	米, 三温糖, (小: ゼリーの素)	ハヤシルウ, 油	小 671 中 755 保幼 329	21.2 25.2 9.9	20.1 23.7 8.9	2.4 2.9 1.7
3火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小: 2切れ 中: 3切れ) ひじきと大豆の炒り煮45 のっぺい汁180	ちくわ, だいち, 油揚げ, 鶏肉	牛乳, あおのり, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, ごぼう, だいこん, ほししいたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖, さといも, でんぷん	油	628 24.4 17.8 2.3	792 30.0 20.8 3.2	328 11.3 7.1 1.4	
4水	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 かみかみ和え50	鶏肉, 油揚げ, 焼き豆腐, ロースハム	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, えのきたけ, 白ねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖	アーモンド, 白ごま	629 26.6 20.9 2.0	774 32.2 24.5 2.3	349 14.8 10.3 1.2	
5木	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き 小松菜とコーンの和え物45 大根のみそ汁180	さわら, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し, わかめ	こまつな, にんじん	梅, はくさい, ホールコーン, たまねぎ, だいこん, ぶなしめじ	米, 三温糖		572 28.1 15.8 2.3	708 35.2 18.6 2.8	305 15.8 6.2 1.6	
6金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ささみともやしのサラダ60 キャンディポテト25	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, 蒸しささみ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, きくらげ, たけのこ, もやし	米, でんぷん, 三温糖, さつまいも	ごま油, 油, バター	690 30.0 23.2 1.6	856 36.5 27.5 1.9	399 16.9 11.7 1.0	
9月	ごはん 牛乳 肉じゃが170 ごまじゃこ和え55	豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	568 22.4 12.7 1.4	695 26.7 14.2 1.8	303 11.6 3.7 1.0	
10火	ごはん 牛乳 鯖のカレーパン粉焼き 切り干し大根の煮物40 白菜のみそ汁180	さば, さつま揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, チーズ, 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, えのきたけ, はくさい	米, パン粉	オリーブ油, 油	626 30.2 21.2 2.2	781 38.2 26.1 2.8	347 17.6 10.5 1.5	
11水	もち麦わかめごはん 牛乳 シーフードシチュー190 大豆のサラダ55 (中)みかんゼリー	えび, ブチ貝柱 (イタヤ貝), ロースハム, だいち	牛乳, わかめ, 調理用牛乳	にんじん, パセリ, ブロッコリー	たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, (中: みかんジュース, みかん缶)	米, もち麦, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, (中: ゼリーの素)	バター, 油	620 24.5 18.6 2.5	812 29.8 21.8 3.6	381 13.7 7.9 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	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
12木	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 チョコレートサラダ50 中華コーンスープ180	鶏肉, かに風味かまぼこ, たまご	牛乳, もみのり	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	米, でんぷん, 米粉, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	小 706 中 874 保幼 400	30.2 36.9 15.7	24.3 29.1 12.2	2.0 2.4 1.4
13金	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物170 野菜とちくわの和え物50	豚肉, 生揚げ, ちくわ, かつおぶし	牛乳	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	こんにゃく, ごぼう, だいこん, ほししいたけ, はくさい	米, 三温糖		549 22.9 14.4 1.3	675 27.8 16.4 1.7	283 11.4 4.8 0.9	
16月	ごはん 牛乳 八宝菜180 からし和えビーフン55	豚肉, いか, えび, ロースハム	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン	ごま油	582 26.2 14.0 1.8	718 31.5 15.7 2.1	305 13.1 4.4 1.4	
17火	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト45 ABCマカロニのスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳	パセリ, にんじん	にんにく, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, じゃがいも, マカロニ	バター	633 25.3 20.8 2.0	795 31.5 25.6 2.7	353 13.7 10.1 1.5	
18水	茶飯 牛乳 コロコロおでん200 小松菜のごま和え55 みかん	混合削り節, さつま揚げ, うずらたまご, 生揚げ	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん	だいこん, こんにゃく, もやし, みかん	米, 三温糖	白ごま	647 26.6 19.6 2.3	779 31.8 22.8 2.9	387 13.6 6.4 1.8	
19木	ごはん 牛乳 美酒鍋160 れんこんサラダ50 ひじきとちりめんふりかけ10	鶏肉, 豚肉, ツナ, かつおぶし	牛乳, 芽ひじき, ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん, こんにゃく, ぶなしめじ, もやし, はくさい, 白ねぎ, れんこん, きゅうり	米, 三温糖	ノンエッグマヨネーズ, 白ごま	610 26.2 19.6 1.5	749 31.5 22.8 1.8	329 14.7 8.6 0.9	
20金	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け40 みるくおから50 かぼちゃのみそ汁180	鶏ひき肉, おから, 油揚げ, 米みそ	牛乳, わかさぎ, 調理用牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, 青ねぎ, かぼちゃ	たまねぎ, はくさい, えのきたけ	米, でんぷん, 三温糖	油	643 28.0 18.9 2.6	792 33.9 22.1 3.3	358 15.8 8.6 2.0	
23月	キャロットピラフ150 牛乳 チキンソテー50 海藻サラダ45 ミネストローネ170 (小中)お米のクリスマスケーキ	鶏肉, ツナ, だいち, ベーコン	牛乳, 海藻ミックス	ブロッコリー, にんじん, パプリカ, トマト, パセリ	にんにく, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, (小中: お米のクリスマスケーキ)	バター, 油	711 29.0 29.6 3.4	844 35.1 34.6 4.7	381 16.3 13.1 2.6	

* 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 牛乳は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, だいこん, 小松菜, チンゲンサイ, にんじん, 青ねぎ, 白ねぎ, 白菜, れんこんを使用する予定です。