

令和5年(2023年) 2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	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮180 ちりめんの酢の物60	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, ほししいたけ, こんにゃく, きゅうり, だいこん	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	小 633 中 778 保幼 347 26.1 31.3 15.1 18.2 21.4 8.1 2.0 2.6 1.5			15水	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 青じそ和え30 雪消し180	鯖, 米みそ, かつおぶし, 鶏肉, かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青じそ, 春菊	しょうが, きゅうり, キャベツ, ごぼう, 白ねぎ	米, 三温糖, でんぷん, 白玉もち		小 699 中 876 保幼 348 30.2 37.8 16.6 20.2 24.6 8.7 2.3 2.9 1.6		
2木	カレーライス200 牛乳 アーモンドサラダ55	牛肉, ロースハム	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油, アーモンド	673 831 369 20.2 24.2 9.8 21.5 25.6 10.5 2.1 2.7 1.6			16木	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 切り干し大根の煮物40 麩となめこのみそ汁180	鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ, なめこ	米, でんぷん, 米粉, おつゆふ		745 922 417 29.5 36.2 15.6 26.5 32.2 13.5 2.3 2.8 1.6		
3金	ごはん 牛乳 鯖のかば焼き風 小松菜の梅かつお和え45 かきたま汁180 (小中)節分豆	鯖, かつおぶし, とうふ, たまご, (小中: 節分豆)	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	はくさい, たまねぎ, 梅干し	米, でんぷん, 三温糖	油	679 829 394 30.8 36.5 18.2 20.5 23.6 10.6 1.9 2.4 1.4			17金	もち麦ごはん 牛乳 みぞれ鍋190 れんこんサラダ50 手づくりふりかけ9	豚肉, とうふ, ツナ, かつおぶし	牛乳, こんぶ, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, こまつな	ぶなしめじ, はくさい, 白ねぎ, だいこん, れんこん	米, もち麦, 三温糖	マヨネーズ, 白ごま	673 823 426 25.3 29.8 14.3 22.7 26.8 11.9 1.6 2.1 1.1		
6月	ごはん 牛乳 肉じゃが170 さきいかのかみかみ和え50 小魚佃煮	豚肉, さきいか	牛乳, ちりめんじゃこ	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, たくあん	米, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 白ごま	617 752 323 24.2 29.1 12.5 12.9 14.3 3.5 1.6 1.8 1.1			20月	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮45 根菜のみそ汁180	鯖, だいず, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 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, こんにゃく, ぶなしめじ, しょうが	米, 三温糖, さといも		583 752 290 24.4 32.7 11.6 14.9 19.2 4.8 1.8 2.2 1.1		
7火	ごはん 牛乳 鯖の香り焼き 茎わかめのきんぴら45 呉汁180	鯖, さつま揚げ, 油揚げ, だいず, 米みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, ぶなしめじ, はくさい	米, 三温糖	オリーブ油, ごま油	647 808 357 30.4 38.2 17.6 19.5 23.5 9.3 2.8 3.5 2.0			21火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 チョコレートサラダ60 ネーブル	えび, とうふ	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	しょうが, たまねぎ, キャベツ, もやし, にんにく, ネーブル	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	621 754 338 26.8 32.2 14.9 15.3 17.4 5.9 1.8 2.4 1.4		
8水	赤じそごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば130 もやしのナムル55 ぼんかん	豚肉, かに風味かまぼこ	牛乳, あおのり	赤じそ, にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, キャベツ, もやし, にんにく, ぼんかん	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	671 805 431 22.7 26.9 12.9 13.4 15.3 4.5 2.4 2.9 1.8			22水	茶めし 牛乳 コロコロおでん200 小松菜とコーンの和え物50 (中)もちもちきなこドーナツ	かつおぶし, さつま揚げ, うずらたまご, 生揚げ, (中: 絹ごし豆腐, きな粉)	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, キャベツ, ホールコーン	米, 三温糖, (中: もち粉, プレミックス粉(ホットケーキ用))	(中: 油)	638 958 386 26.8 35.7 15.3 18.5 30.4 7.0 2.2 3.2 1.8		
9木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小: 2切 中: 3切) ピーナッツ和え45 もずく汁180	ちくわ, かつおぶし	牛乳, あおのり, もずく	ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, えのきたけ, たまねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖	油, ピーナッツ	612 762 314 22.1 27.1 10.3 15.6 17.8 5.9 2.0 2.7 1.2			24金	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト, チーズ, ピザ用チーズ	パセリ, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, レタス	米, じゃがいも	バター	673 832 378 25.9 31.6 14.4 23.5 28.1 12.2 1.9 2.3 1.3		
10金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き シーザーサラダ45 コンソメスープ180	豚肉, ロースハム	牛乳, チーズ	ブロッコリー, にんじん, パセリ	しょうが, たまねぎ, だいこん, キャベツ, にんにく, レモン果汁, セロリー	米, はちみつ, 三温糖, じゃがいも	油, オリーブ油	672 844 373 25.5 31.8 13.9 21.9 27.1 11.3 1.9 2.4 1.1			27月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 ごまじゃこ和え60	かつおぶし, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	641 788 335 27.5 33.7 14.6 17.7 20.8 6.9 1.9 2.4 1.4		
13月	親子どんぶり150 牛乳 小松菜のごま和え55 (中)ココアプリン	かつおぶし, 鶏肉, たまご, かまぼこ	牛乳, (中: 調理用牛乳)	にんじん, 青ねぎ, こまつな	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん, (中: ココアプリンの素)	白ごま	621 829 383 26.3 33.7 15.5 17.2 22.5 7.4 1.9 2.5 1.2			28火	ごはん(小: 少なめ150) 牛乳 ポトフ200 豆と海藻のサラダ50 (小)もちもちきなこドーナツ	鶏肉団子, だいず, ツナ, (小: 絹ごし豆腐, きな粉)	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ	米, じゃがいも, 三温糖, (小: もち粉, プレミックス粉(ホットケーキ用))	ごま油, 白ごま, 油	720 750 325 24.8 26.9 11.7 23.0 18.8 6.5 1.5 1.6 0.9		
14火	ごはん 牛乳 ボークビーンズ170 大根のサラダ50 (小)ココアプリン	豚肉, ロースハム	牛乳, わかめ, (小: 調理用牛乳)	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, ひよこまめ, (小: ココアプリンの素)	油	724 797 358 25.5 27.7 12.0 17.4 16.9 5.4 1.8 2.2 1.2			<p>* 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、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、春菊、れんこんを使用する予定です。</p>										