

令和3年(2021年) 1 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		
		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	小豆	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
1水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 野菜とちくわの和え物50 手作りわかめじゃこふりかけ8.5	かつおぶし、鶏肉、さつま揚げ、高野豆腐、ちくわ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、ほししいたけ、こんにゃく、キャベツ	米、三温糖	アーモンド、白ごま	小 632 中 778 保幼 336 31.9 39.5 18.4 14.1 16.2 4.7 2.2 2.9 1.7		
2木	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ もやしの甘酢和え45 もずく汁180	さわら、米みそ、かつおぶし	牛乳、もずく	にんじん、青ねぎ	しょうが、きゅうり、もやし、えのきたけ、たまねぎ	米、三温糖、でんぷん		582 719 303 27.1 34.0 15.2 13.8 16.0 4.7 1.7 2.2 1.3		
3金	ごはん 牛乳 肉だんごと白いんげんのトマト煮180 マカロニサラダ50	肉だんご、白いんげん豆	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、レモン果汁	米、じゃがいも、三温糖、ツイストマカロニ	油	640 789 338 21.5 25.5 10.1 12.9 14.7 3.5 1.4 1.8 0.9		
6月	ごはん(少なめ)140 牛乳 焼きビーフン100 海鮮揚げシューマイ(2個) ささみともやしのサラダ60	豚肉、海鮮シューマイ、鶏肉	牛乳	にんじん、青ねぎ、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、もやし	米、ビーフン、三温糖	ごま油、油	667 879 370 24.1 31.0 12.8 22.0 30.1 11.1 1.6 2.3 1.0		
7火	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り干し大根の煮物35 かきたま汁180	さば、さつま揚げ、かつおぶし、かまぼこ、たまご	牛乳、こんぶ	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、切干大根、たまねぎ	米、小麦粉、でんぷん	油	681 855 386 32.8 41.9 20.0 20.9 26.0 10.3 2.4 3.1 1.6		
8水	ごはん 牛乳 肉豆腐190 茎わかめの酢の物50	牛肉、とうふ、かまぼこ	牛乳、茎わかめ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ	米、三温糖		600 740 315 23.2 27.9 12.1 15.5 18.0 6.1 2.0 2.4 1.3		
9木	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 キャベツのじゃこサラダ55	鶏肉、だいず、ロースハム	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	米、じゃがいも、三温糖	シチューミックス、油	636 785 339 23.6 28.3 12.1 14.8 16.9 5.3 2.3 2.9 1.6		
10金	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ ブロッコリーのサラダ45 コンソメスープ180 (小中)焼きプリン	豚肉、ベーコン	牛乳	ブロッコリー、にんじん、パセリ	にんにく、ホールコーン、たまねぎ	米、三温糖、(小中:焼きプリン)	油、白ごま	769 944 366 28.9 35.6 13.9 28.4 34.6 12.6 2.4 3.1 1.4		
13月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 小松菜のナムル50	鶏肉、生揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、もやし	米、でんぷん、三温糖	ごま油、白ごま	642 789 334 25.7 31.2 12.4 21.3 25.3 9.1 1.8 2.1 1.1		

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	小豆	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
14火	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鮭の塩焼き 青じそ和え35 なめこのみそ汁180	(小:豚ひき肉、とうふ、たまご)、(保幼中:鮭)、油揚げ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、青じそ、青ねぎ	(小:ごぼう、しょうが、白ねぎ)、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、なめこ	米、(小:でんぷん、三温糖)	(小:油)	小 664 中 743 保幼 314 27.6 36.1 16.5 20.4 19.7 6.6 2.4 3.4 1.8		
15水	カレーライス190 牛乳 シーザーサラダ60 みかん	鶏肉、ロースハム	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、キャベツ、レモン果汁、みかん	米、じゃがいも、三温糖	カレーパウダー、油	678 818 390 22.7 26.7 12.1 17.5 20.3 7.7 2.3 2.8 1.8		
16木	ごはん 牛乳 美酒鍋160 ひじきのごまマヨネーズ50 くるみちりめん9	鶏肉、豚肉	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、きゅうり、キャベツ	米、三温糖	マヨネーズ、白ごま、くるみ	718 888 388 27.6 33.7 13.9 28.5 34.5 14.9 1.6 2.2 0.9		
17金	ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね お豆のサラダ45 麩のすまし汁180	(小:鮭)、(保幼中:豚ひき肉、とうふ、たまご)、ツナ、だいず、ミックスビーンズ、かつおぶし、かまぼこ	牛乳、こんぶ	ブロッコリー、にんじん、青ねぎ	(保幼中:ごぼう、しょうが、白ねぎ)、たまねぎ、えのきたけ	米、三温糖、おつゆ	油	628 856 394 31.7 37.2 18.0 17.8 25.7 11.1 2.3 2.6 1.3		
20月	ごはん 牛乳 みそおでん210 キャベツのごま和え55	鶏肉、米みそ、生揚げ、ちくわ、ツナ	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん	こんにゃく、だいこん、キャベツ	米、三温糖、さといも	白ごま	632 779 342 25.9 31.3 14.2 17.0 19.4 7.0 1.9 2.7 1.5		
21火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 中華和え65	えび、とうふ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールコーン	米、三温糖、でんぷん、はるさめ	油、ごま油	602 735 316 25.7 31.3 14.1 13.5 15.2 4.5 1.9 2.4 1.4		
22水	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ほうれん草のおひたし40 ほうとう汁200	いか、かつおぶし、米みそ	牛乳、煮干し	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、青ねぎ	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ	米、天ぷら粉、三温糖、ほうとう	油	632 791 344 26.7 33.7 14.7 14.2 17.0 4.9 2.0 2.7 1.4		
23木	キャロットピラフ150 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 コールスロー45 クラムチャウダー170 (小中)お米のクリスマスケーキ	ベーコン、あさり、鶏肉	牛乳、調理用牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、小麦粉、マーマレード、三温糖、(小中:お米のクリスマスケーキ)	バター、オリーブ油	801 958 448 29.8 36.1 17.4 31.2 36.4 14.7 2.9 3.6 2.0		

* 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。(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、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、だいこん、はくさい、キャベツを使用する予定です。