

2024年 10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 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	小	中	保幼
1火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 キャベツのごま風味45 じゃがいものみそ汁180	鶏肉、とうふ、 米みそ	牛乳、煮干し	にんにく、青 ねぎ	にんにく、 しょうが、 きゅうり、 キャベツ、た まねぎ	米、でんぷん、 米粉、じゃが いも	油、ごま油、白 ごま	614 24.4 17.0 1.9	760 29.2 19.8 2.3	332 13.6 5.3 1.2
2水	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう55 りんご	豚肉、いか、う ずらたまご、 ロースハム	牛乳	にんにく、チ ンゲンサイ	たまねぎ、ほし しいたけ、たけ のこ、キャベ ツ、きくらげ、 きゅうり、もや し、りんご	米、三温糖、で んぷん、緑豆 春雨	ごま油	614 24.4 17.0 1.9	760 29.2 19.8 2.3	332 13.6 5.3 1.2
3木	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ごぼうのきんぴら45 もずく汁180	さば、米みそ、 さつま揚げ、 混合削り節	牛乳、もずく	にんにく、青 ねぎ	しょうが、ご ぼう、たまね ぎ、えのきたけ	米、三温糖、で んぷん	油	601 27.5 18.6 2.2	749 34.8 22.7 2.7	328 15.6 8.5 1.7
4金	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 小松菜とかにかまの和え物45 くるみちりめん12	鶏肉、がんも どき、かに風 味かまぼこ	牛乳、煮干し、 ちりめんじゃ こ	にんにく、さ やいんげん、 ごまつな	たけのこ、こ んにやく、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖	くるみ、白ご ま	653 26.9 21.7 1.8	802 32.7 25.8 2.4	361 14.7 10.5 1.0
7月	ごはん 牛乳 ポトフ200 大豆のサラダ55 (小)キャロットゼリー	鶏肉団子、ツ ナ、だいず	牛乳	にんにく、ブ ロccoli、(小：に んじんジュ ース)	たまねぎ、だい こん、キャベ ツ、(小：みか んジュース、レ モン果汁、ナタ デココ)	米、じゃがい も、三温 糖、(小：ゼ リーの素)	油	635 23.5 16.2 1.4	729 28.1 18.8 1.8	295 10.6 5.3 0.8
8火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チャプチェ110 豆腐の中華スープ180	ぎょうざ、豚 肉、えび、とう ふ	牛乳	にんにく、チ ンゲンサイ、 にら	にんにく、た けのこ、もや し、たまねぎ	米、三温糖、緑 豆春雨	油、ごま油	628 24.9 18.3 2.4	803 31.1 23.3 3.2	360 13.5 8.9 1.7
9水	ごはん 牛乳 鯖のパン粉焼き 切り昆布の炒り煮40 そうめん汁180	さわら、さつ ま揚げ、混合 削り節、油揚 げ	牛乳、こんぶ	にんにく、青 ねぎ	えだまめ、た まねぎ、えの きたけ	米、パン粉、三 温糖、そうめ ん	ノンエッグマ ヨネーズ、オ リーブ油、油	658 29.7 22.1 2.4	821 37.0 26.7 3.2	363 16.4 10.4 1.9
10木	ごはん 牛乳 親子どんぶり150 牛乳 野菜とちくわの和え物50 (中)キャロットゼリー	混合削り節、 鶏肉、たまご、 ちくわ、かつ おぶし	牛乳	にんにく、青 ねぎ、ごまつ な、(中：にん じんジュ ース)	ほししいたけ、 たまねぎ、キャ ベツ、(中：み かんジュース、 レモン果汁、ナ タデココ)	米、三温糖、で んぷん、(中： ゼリーの素)		588 26.6 16.4 1.9	766 32.7 19.0 2.5	304 13.2 5.6 1.1
11金	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 ごまじゃこ和え60	鶏ひき肉、生 揚げ	牛乳、わかめ、 ちりめんじゃ こ	にんにく、さ やいんげん	しょうが、ご ぼう、だいこ ん、きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、さ といも、でん ぷん	白ごま	601 24.6 16.6 1.4	734 29.3 19.1 1.9	329 13.3 7.0 1.1
15火	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮180 いかとブロッコリーのサラダ55 ミニフィッシュ	鶏肉、白いん げん豆、いか	牛乳、かえり いりこ	にんにく、ト マト、さやい んげん、ブ ロccoli	セロリー、た まねぎ、キャ ベツ、ホール コーン、レモ ン果汁	米、じゃがい も、三温糖	オリーブ油、 白ごま	622 27.9 15.7 1.9	763 32.8 18.2 2.3	344 16.2 6.3 1.4
16水	ひじきとツナの炊き込みごはん 牛乳 コロコロおでん200 ほうれん草とコーンの和え物50	油揚げ、ツナ、 混合削り節、 さつま揚げ、 うずらたま ご、生揚げ	牛乳、芽ひじ き、こんぶ	にんにく、ほ うれんそう	えだまめ、だ いこん、こ んにやく、キャ ベツ、ホール コーン	米、三温糖	白ごま	584 28.9 21.2 2.7	712 34.8 25.2 3.3	291 14.2 7.3 1.9

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 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	小	中	保幼
17木	ごはん 牛乳 ホキの香味揚げ みるくおから50 しめじと麩のみそ汁180	ほき、鶏ひき 肉、おから、油 揚げ、米みそ	牛乳、あおの り、調理用牛 乳、煮干し	にんにく、青 ねぎ	たまねぎ、ほ くさい、ぶな しめじ	米、天ぷら粉、 三温糖、おつ ゆふ	白ごま、油	626 29.8 19.0 2.1	762 33.9 22.1 2.6	357 19.4 9.1 1.6
18金	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 ささきともやしのサラダ60 (小)さつまいものケーキ	豚肉、米みそ、 とうふ、鶏 肉、(小：たま ご)	牛乳、(小：調 理用牛乳)	青ねぎ、チン ゲンサイ、に んじん	にんにく、だ いこん、えの きたけ、白ね ぎ、はくさい、 白菜キムチ、 もやし	米、三温 糖、(小：小麦 粉、さつまい も)	ごま油、 (小：アーモ ンド、パ ター)	729 29.1 25.1 1.9	727 31.9 22.5 2.2	316 14.4 8.4 1.3
21月	ごはん 牛乳 鶏じゃが170 茎わかめの酢の物50	鶏肉、かまぼ こ	牛乳、茎わか め	にんにく、さ やいんげん	たまねぎ、こ んにやく、 きゅうり、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖		559 20.4 12.9 1.8	685 24.1 14.6 2.2	285 8.9 3.2 1.1
22火	うずみ(ごはん+汁)180 牛乳 小いわしの赤じそ風味25 レモン和え35	鶏肉、えび、と うふ	牛乳、煮干し、 こいわし	にんにく、青 ねぎ、赤じそ、 だいこん葉	生しいたけ、 はくさい、レ モン果汁	米、さといも、 米粉、でんぷ ん、三温糖	油	612 30.2 18.9 1.5	756 36.9 22.2 1.7	330 16.3 8.5 1.0
23水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 チョコレートサラダ50 (中)さつまいものケーキ	豚肉、生揚げ、 赤みそ、(中： たまご)	牛乳、もみの り、(中：調理 用牛乳)	にんにく、チ ンゲンサイ	にんにく、しょ うが、たまね ぎ、ほししいた け、たけのこ、 きゅうり、キャ ベツ、もやし	米、でんぷん、 三温糖、(中： 小麦粉、さつ まいも)	ごま油、白ご ま、(中： アーモンド、 バター)	601 24.7 20.3 1.7	882 32.4 30.1 2.0	316 12.2 8.9 1.1
24木	ビーンズカレーライス180 牛乳 コーンサラダ55	鶏肉、ロース ハム	牛乳	にんにく、ト マト、ブロッ コリー	にんにく、しょ うが、たまね ぎ、キャ ベツ、ホール コーン	米、じゃがい も、ひよこま め、三温糖	カレールウ、 油	606 22.0 16.4 2.2	736 26.2 18.8 2.5	371 11.5 6.6 1.6
25金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め50 小松菜のおかか和え40 かきたま汁180	豚肉、かつお ぶし、混合削 り節、たまご	牛乳、こんぶ	ごまつな、に んじん、青ね ぎ	たまねぎ、 しょうが、は くさい、えの きたけ	米、はちみつ、 三温糖、でん ぷん		589 30.3 15.9 1.9	721 37.0 18.2 2.3	317 17.8 6.3 1.1
28月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ45 コンソメスープ180	ベーコン、ツ ナ	牛乳、チーズ、 ピザ用チ ーズ、海藻ミ ックス	ミックスベジ タブル、にん じん	きゅうり、た まねぎ、キャ ベツ、えのき たけ	米、じゃがい も、三温糖	油	562 20.5 16.6 1.7	690 24.5 19.5 2.6	296 10.0 6.8 1.2
29火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 もやしのナムル50 大豆といりこの揚げ煮27	えび、とうふ、 かに風味かま ぼこ、だいず	牛乳、かえり いりこ	にんにく、青 ねぎ、チンゲ ンサイ	しょうが、た まねぎ、もや し、にんにく	米、三温糖、で んぷん	油、ごま油、白 ごま	629 32.6 17.1 2.0	775 39.7 19.7 2.4	354 19.4 7.3 1.4
30水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 れんこんのみそマヨ和え55 みかん	牛肉、焼きど うふ、ちくわ、 白みそ	牛乳、芽ひじ き	にんにく、こ まつな	たまねぎ、ほ ししいたけ、 ごんにやく、 はくさい、白 ねぎ、れんこ ん、みかん	米、三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ	672 23.8 21.3 1.5	818 28.3 25.3 2.0	387 12.4 10.5 1.1
31木	(小中)ピタパン (保幼)ごはん 牛乳 マスタードチキン55 コールスロー45 かぼちゃのスープ180	鶏肉、ベーコ ン	牛乳、調理用 牛乳	にんにく、か ぼちゃ、パセ リ	きゅうり、 キャベツ、た まねぎ	(小中：ピタ パン)、(保 幼：米)、はち みつ、三温糖、 小麦粉	オリーブ油、 バター	593 26.6 28.6 2.3	731 32.4 34.6 2.9	429 15.4 15.1 1.3

* 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、小松菜、チンゲンサイ、青ねぎ、白ねぎ、白菜、れんこん、ほうれん草を使用する予定です。