

令和7年（2025年）6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		1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群	
		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	種類類 油脂	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g			たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g				
2月	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう55	豚肉、いか、うずら たまご、ロースハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ぶなしめじ、きくらげ、きゅうり	米、三温糖、でんぶも、緑豆春雨	ごま油	小 598 中 735 大 840 24.1 10.12 1.3 16.9 9.7 1.9	中 735 大 840 24.1 10.12 1.3 7.1 1.1 2.3	17火	ごはん 牛乳 ハヤシライス190 牛乳 チーズサラダ55 (小) あじさいゼリー	豚肉	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、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、(小)ぶどうジュース、ナタデココ、レモン果汁	米、三温糖、(小)ゼリーの素)	ハヤシルウ、油	小 656 中 738 大 840 21.25 5.6 1.10 18.20 9.7 2.4	中 738 大 840 21.25 5.6 1.10 18.20 9.7 2.4	保幼 328 10.9 7.9 1.7																			
3火	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ ーンポテト45 キャベツのスープ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	バター	622 30.8 20.1 2.0	780 31.1 25.10 2.6	18水	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き50 切り昆布と大豆の炒り煮40 豆腐汁180	鶏肉、だいたず、さつま揚げ、混合割り節、とうふ	牛乳、こんぶ	にんじん、青ねぎ	にんにく、えだまめ、たまねぎ、えのきたけ	米、三温糖	オリーブ油	638 30.8 22.2 2.4	785 36.1 26.5 2.9	353 16.5 7.11 1.7																			
4水	ふきごはん 牛乳 筑前煮170 アーモンド和え45 (小中) かみかみ大豆	油揚げ、鶏肉、生揚げ、(小中：だいず)	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	ふき、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、ほししいたけ、もやし	米、三温糖、さといも	油、アーモンド	617 25.2 20.1 1.8	747 30.15 10.0 2.5	19木	ごはん 牛乳 韓国風煮170 パンバンジ65	豚肉、うずらたまご、ささみ	牛乳	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	にんにく、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、もやし	米、三温糖	ごま油、白ごま	633 29.6 20.2 1.6	780 36.1 24.3 2.0	339 15.4 9.7 1.1																			
5木	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ(2尾) 菱わかきんぴら45 大根のみそ汁180	さつま揚げ、油揚げ、米みそ	牛乳、あおりの、ししゃも、菱わかめ、煮干し	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温糖	白ごま、油、ごま油	568 23.8 16.8 2.8	693 31.7 19.8 3.6	20金	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味25 ほうれん草のおかか和え40 相性汁180	かつおぶし、ベーコン、米みそ	牛乳、こいわし、煮干し、調理用牛乳	赤じそ、ほうれんそう、にんじん、青ねぎ	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米、米粉、でんぶん、三温糖、じゃがいも	油	612 26.9 19.4 2.0	753 32.2 22.8 2.4	340 14.9 9.3 1.3																			
6金	もち麦いりこ菜めし、牛乳 クリームシチュー190 夏みかんサラダ65	鶏肉	牛乳、調理用牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、パセリ、広島菜、京菜、大根菜	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶	米、もち麦、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油、白ごま	609 22.6 16.1 1.2	750 27.11 17.7 1.7	23月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮180 海菜サラダ55 (中) あじさいゼリー	鶏肉、白いんげん豆、ツナ	牛乳、海藻ミックス	にんじん、トマト、さやいんげん、ブロッコリー	セロリ、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、(中：ぶどうジュース、ナタデココ)	米、じゃがいも、三温糖、(中：ゼリーの素)	油	594 23.1 15.1 1.6	788 32.7 17.2 1.9	319 11.8 5.8 0.8																			
9月	ごはん 牛乳 チキンチキムごぼう55 カリボリ漬け40 ビーフン汁180	鶏肉、混合割り節、油揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、青ねぎ	ごぼう、きゅうり、だいこん、たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ	米、でんぶ、三温糖、ビーフン	油、白ごま	652 23.0 19.6 1.7	805 27.6 23.9 2.2	24火	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ55 じゃこ和え45 麴のずまし汁180	生揚げ、混合割り節、かまぼこ	牛乳、ちりめんじゃこ、こんぶ	にんじん、青ねぎ、こまつな	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、えのきたけ	米、三温糖、でんぶん、おつゆふ	油	566 24.5 15.1 2.1	687 29.6 18.0 2.5	296 12.8 6.1 1.4																			
10火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜とひじきのサラダ50 小魚佃煮	混合割り節、ちくわ、高野どうふ、たまご、ツナ	牛乳、芽ひじき、小魚佃煮	にんじん、さやいんげん、こまつな	ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、三温糖、でんぶ	油	622 27.5 15.8 2.3	758 33.15 18.5 2.7	25水	ごはん 牛乳 豚しゃぶ50&ゆで野菜50 キムチと卵のスープ180	豚肉、あさり、とうふ、たまご	牛乳	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、白菜キムチ	米、三温糖、でんぶ	白ごま、ごま油	595 28.3 17.0 2.3	735 35.7 20.6 3.0	297 13.9 6.3 1.3																			
11水	カレーピラフ170 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 大豆サラダ55	ツナ、鶏肉団子、ロースハム、だいたず	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、三温糖	オリーブ油、油	583 24.2 17.0 2.2	709 29.0 20.6 3.1	26木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮170 春雨のごま酢和え55 冷凍みかん	鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	ほししいたけ、こんにゃく、たまねぎ、キャベツ、冷凍みかん	米、じゃがいも、三温糖、緑豆春雨	白ごま	613 20.7 13.1 1.4	746 24.9 15.4 2.0	343																			
12木	ごはん 牛乳 鮎のパン粉焼き ブロッコリーの磯香和え55 豚汁180	さわら、かまぼこ、豚肉、米みそ	牛乳、もみりの、煮干し	ブロッコリー、にんじん、青ねぎ	キャベツ、ごぼう、こんにゃく、しょうが	米、パン粉、三温糖、さといも	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	645 31.8 20.8 2.3	806 40.18 25.9 3.6	27金	ごはん 牛乳 鰯フライ 炒り卵の花45 もずくのみそ汁180	あじ、鶏ひき肉、混合割り節、おから、油揚げ、米みそ	牛乳、こんぶ、煮干し、もずく	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	米、小麦粉、パン粉、三温糖	油	631 29.29 19.6 9.4 2.1	774 35.7 23.7 9.4 2.7	350 16.7 8.0 1.6																			
13金	ごはん 牛乳 エビチリ55 チンゲン菜のナムル40 ワントンスープ180	えび、肉入りワントン	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、青ねぎ	しょうが、たまねぎ、もやし、にんにく、えのきたけ	米、三温糖、でんぶ、小麦粉	油、ごま油、白ごま	624 20.2 18.0 0.6 1.9	772 25.9 9.3 23.8 5.6 1.4	30月	そばろごはん(具:85) 牛乳 レモン和え45 のつべい汁180	鶏ひき肉、炒りたまご、豚肉	牛乳、煮干し	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、しょうが、えだまめ、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、ごぼう、だいこん	米、三温糖、さといも、でんぶ		641 30.37 18.8 2.0	791 37.3 21.9 2.8	361 17.4 8.9 1.4																			
16月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 はりはり漬け55 手作りふりかけ9	鶏肉、がんもどき、かつおぶし	牛乳、煮干し、ちりめんじゃこ、塩こんぶ	にんじん、さやいんげん	たけのこ、こんにゃく、切干大根、きゅうり、きくらげ	米、じゃがいも、三温糖	白ごま	635 26.3 18.2 1.9	782 32.0 21.6 2.5	350	* 炊用牛乳は小・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、米もずく、とうふ、たまご、鶏肉、こまつな、チンゲンサイ、青ねぎ、きゅうりを使用する予定です。																												