

令和2年(2020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	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
1火	ふわふわどんぶり170 牛乳 小松菜の磯香和え55 りんご	かつおぶし、 鶏肉、とう ふ、たまご	牛乳、ちりめ んじゃこ、も みのり	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	たまねぎ、ほし しいたけ、キャ ベツ、りんご	米、三温糖、 おつゆふ、で んぷん		小 623 30.5 13.4 1.6	中 769 37.6 15.2 2.0	保幼 327 17.2 4.0 1.0
2水	ごはん 牛乳 いわしのアングレーズ コーンポテト45 野菜スープ180	いわし、ベー コン	牛乳	パセリ、にん じん	しょうが、ホー ルコーン、たま ねぎ、ぶなしめ じ、キャベツ	米、でんぷ ん、三温糖、 パン粉、じゃ がいも	油、バター	668 22.7 20.4 1.7	823 27.1 24.3 2.2	387 13.3 10.7 1.3
3木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 白和え60 白菜のみそ汁180	鶏肉、とう ふ、油揚げ、 米みそ	牛乳、煮干し	ほうれんそ う、にんじ ん、青ねぎ	こんにゃく、た まねぎ、えのき たけ、はくさい	米、三温糖	すりごま	678 30.7 22.2 2.6	835 37.7 26.2 3.1	380 18.0 11.4 1.9
4金	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 シーザーサラダ60	牛肉、だい ず、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、たま ねぎ、マッシュ ルーム、だいこ ん、キャベツ、 レモン果汁	米、じゃがい も、三温糖	シチューミッ クス、油	666 23.1 19.0 2.2	818 27.4 22.2 2.9	370 12.4 8.9 1.8
7月	もち麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮190 キャベツのごま和え55 手作りわかめじゃこふりかけ8.5	鶏ひき肉、生 揚げ、うずら たまご、ツナ	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	ほししいたけ、 だいこん、キャ ベツ	米、もちむ ぎ、三温糖	すりごま、白 ごま、アーモ ンド	665 28.4 22.5 1.7	817 34.3 26.8 2.6	410 16.5 11.1 1.2
8火	ごはん 牛乳 コロコロ♪ステ(ー)きな 広島和牛50 コールスロー40 かきたまスープ180	牛肉、たまご	牛乳	にんじん、青 ねぎ	にんにく、たま ねぎ、しょう が、りんご、 きゅうり、キャ ベツ、えのきた け	米、三温糖、 でんぷん	オリーブ油	884 23.1 48.0 1.9	1099 27.6 59.3 2.7	548 12.0 32.1 1.4
9水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 ささみともやしのサラダ55	えび、とう ふ、鶏肉	牛乳	にんじん、青 ねぎ、チンゲ ンサイ	しょうが、たま ねぎ、もやし	米、三温糖、 でんぷん	油、ごま油	592 29.8 13.3 1.6	727 36.3 14.9 2.1	315 17.5 4.3 1.2
10木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから50 豚汁180	さば、鶏ひき 肉、おから、 豚肉、米みそ	牛乳、調理用 牛乳、煮干し	にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、はく さい、白ねぎ、 ごぼう、こん にゃく、ぶなし めじ、しょうが	米、三温糖、 さといも	油	706 35.3 22.7 2.7	892 44.9 28.2 3.5	397 21.5 11.8 1.9
11金	カレーライス190 牛乳 海藻サラダ55 (小中)焼きプリンタルト	鶏肉、かに風 味かまぼこ	牛乳、海藻 ミックス	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、ホールコー ン	米、じゃがい も、三温糖、 (小中)焼きプ リントルト)	カレールー、 油	744 22.7 22.2 2.3	882 26.5 24.4 2.6	334 10.1 5.7 1.5

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	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
14月	ごはん 牛乳 ポロニアソーセージ アーモンドサラダ55 白菜と白ねぎのクリームスープ 190	ポロニアソー セージ、ツ ナ、鶏肉	牛乳、調理用 牛乳	こまつな、に んじん	キャベツ、ホー ルコーン、レモ ン果汁、たまね ぎ、マッシュ ルーム、はくさ い、白ねぎ	米、三温糖、 小麦粉	油、アーモン ド、バター	小 711 25.3 25.8 1.8	中 868 30.4 30.4 2.3	保幼 400 13.8 14.0 1.3
15火	ごはん 牛乳 いか天ぷら 茎わかめのきんぴら45 大根となめこのみそ汁18	いか、さつま 揚げ、油揚 げ、米みそ	牛乳、茎わか め、煮干し	にんじん、青 ねぎ	こんにゃく、ご ぼう、えだま め、たまねぎ、 だいこん、なめ こ	米、天ぷら 粉、三温糖	油、ごま油	618 26.4 16.4 2.5	776 33.3 19.9 3.3	329 14.3 6.7 1.8
16水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 ばんさんすう55 みかん	豚肉、たまご	牛乳	にんじん、さ やいんげん	たまねぎ、こん にゃく、白菜キ ムチ、きくら げ、きゅうり、 もやし、みかん	米、じゃがい も、三温糖、 緑豆春雨	ごま油	733 22.7 18.7 2.2	894 27.0 21.9 2.7	435 12.1 8.7 1.5
17木	ごはん 牛乳 ポトフ200 おまめのサラダ50 型抜きチーズ	鶏豚肉団子、 ツナ、だい ず、ミックス ビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ブ ロccoli	たまねぎ、だい こん、キャベツ	米、じゃがい も、三温糖	油	663 25.1 19.2 1.7	806 29.6 22.0 2.0	372 13.8 9.3 1.2
18金	ごはん 牛乳 広島真鯛のフライ ほうれん草の梅かつお和え45 豆腐汁180	まだい、かつ おぶし、とう ふ	牛乳、こん ぶ、わかめ	ほうれんそ う、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、梅ぼ し、たまねぎ、 えのきたけ	米、小麦粉、 パン粉、三温 糖	油	668 30.6 20.2 1.7	813 36.2 23.2 2.3	359 17.9 8.9 1.2
21月	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ピーナッツ和え50 かぼちゃのみそ汁180	さけ、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	こまつな、に んじん、かぼ ちゃ、青ねぎ	ゆず果汁、はく さい、たまね ぎ、ぶなしめじ	米、三温糖、 でんぷん	ピーナッツ	615 30.2 14.3 2.2	761 38.2 16.4 2.8	329 17.6 5.0 1.6
22火	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋200 ごぼうサラダ50	鶏肉、かわは ぎ、とうふ	牛乳、わか め、こんぶ	にんじん、春 菊、ブロッコ リー	だいこん、はく さい、白ねぎ、 ごぼう、ホール コーン	米、マロ ニー、三温糖	マヨネーズ、 すりごま	663 25.8 20.4 2.9	815 31.3 23.9 3.5	353 13.5 8.7 1.9
23水	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 ごまじゃこ和え55	鶏肉、がんも どき	牛乳、煮干 し、わかめ、 ちりめんじゃ こ	にんじん、さ やいんげん	たけのこ、こん にゃく、きゅう り、だいこん	米、じゃがい も、三温糖	白ごま、すり ごま	650 25.2 18.6 1.7	798 30.5 21.8 2.3	349 13.3 8.0 1.1
24木	えびピラフ150 牛乳 タンドリーチキン50 ツナサラダ45 ミルクスープ180 (小中)お米のクリスマスケーキ	えび、鶏肉、 ツナ、ベーコ ン	牛乳、ヨーグ ルト、調理用 牛乳	にんじん、パ セリ	たまねぎ、マッ シュルーム、 しょうが、にん にく、キャベ ツ、きゅうり、 レモン果汁	米、三温糖、 じゃがいも、 (小中)お米の クリスマス ケーキ)	油	745 29.7 29.9 3.0	887 35.7 34.7 3.9	376 16.9 12.2 2.1

* 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。(調理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、キャベツ、だいこん、はくさい、ブロッコリー、さといも、ほうれんそう、しゅんぎく、パセリ、かぶ、もちむぎ、ゆず果汁を使用する予定です。