

2024年 7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 | 脂質 g | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 食塩相当量 g | | | | | | | | | | | |
| 1月 | ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 キャベツとブロッコリーのサラダ55 | 牛肉, だい ず, ロースハ ム | 牛乳 | 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, グリーンピー ス, キャベ ツ, ホール コーン, レモ ン果汁 | 米, じゃがい も, 三温糖 | シチュー ミックス, 油 | 小 601 | 中 741 | 保幼 328 | 21.9 | 25.9 | 11.2 | 17.1 | 19.7 | 7.3 | 1.8 | 2.3 | 1.4 |
| 2火 | ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう55 きゅうりの甘酢漬け40 貝柱と豆腐のすまし汁180 | 鶏肉, 混合削 り節, プチ貝 柱 (イタヤ 貝), とうふ | 牛乳, こんぶ | にんじん, 青 ねぎ | ごぼう, きゅ うり, たまね ぎ, えのきた け | 米, でんぶ ん, 三温糖 | 油 | 630 | 773 | 344 | 24.7 | 29.6 | 12.1 | 18.6 | 21.7 | 8.3 | 1.5 | 1.9 | 0.8 |
| 3水 | ごはん 牛乳 八宝菜180 もやしのナムル55 (小中)ミニトマト(2個) | 豚肉, いか, えび, かに風 味かまぼこ | 牛乳 | にんじん, 青 ねぎ, チンゲ ンサイ, (小 中: ミニト マト) | たまねぎ, き くらげ, たけ のこ, キャベ ツ, もやし, にんにく | 米, 三温糖, でんぶん | ごま油, 白 ごま | 565 | 694 | 288 | 26.3 | 32.0 | 12.8 | 13.8 | 15.6 | 4.1 | 1.8 | 2.1 | 1.3 |
| 4木 | もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 切り干しとツナの和え物50 わかめじゃこふりかけ8.5 | 混合削り節, 鶏肉, 高野ど うふ, 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 | たまねぎ, ぶ なしめじ, 切 干大根 | 米, もち麦, じゃがいも, 三温糖, でん ぶん | アーモンド | 623 | 761 | 395 | 30.7 | 37.7 | 18.8 | 15.7 | 18.4 | 6.0 | 2.1 | 2.7 | 1.4 |
| 5金 | ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 星のチーズサラダ45 七タそうめん汁180 星の三色ゼリー | さけ, 米み そ, 混合削り 節, かまぼこ | 牛乳, チー ズ, こんぶ | 青ねぎ, にん じん, オクラ | きゅうり, キャベツ, た まねぎ | 米, 三温糖, そうめん, 星 の三色ゼ リー | ノンエッグ マヨネー ズ, 白ごま, ごま油, オ リーブ油 | 629 | 760 | 359 | 30.1 | 33.5 | 19.6 | 18.9 | 21.4 | 8.7 | 2.6 | 3.0 | 1.9 |
| 8月 | 菜飯 牛乳 根菜のそぼろ煮180 春雨のごま酢和え55 | 鶏ひき肉, 生 揚げ, 油揚げ | 牛乳, ちりめ んじゃこ | にんじん, さ やいんげん | しょうが, ご ぼう, だいこ ん, キャベ ツ, きゅう り, 大根 菜, 広島 菜, 京菜 | 米, 三温糖, さといも, で んぶん, 緑豆 春雨 | 白ごま | 629 | 774 | 352 | 24.9 | 29.6 | 13.2 | 17.8 | 20.5 | 7.9 | 2.4 | 3.2 | 1.8 |
| 9火 | ごはん 牛乳 鰯の磯辺揚げ 切り昆布と大豆の炒り煮40 えのきのみそ汁180 | さわら, だい ず, さつま揚 げ, とうふ, 米みそ | 牛乳, あおの り, こんぶ, 煮干し | にんじん, 青 ねぎ | えだまめ, た まねぎ, えの きたけ | 米, 天ぶら 粉, 三温糖 | 油 | 654 | 816 | 368 | 31.5 | 39.5 | 18.3 | 21.7 | 26.1 | 10.8 | 2.6 | 3.2 | 1.8 |
| 10水 | ごはん 牛乳 ポークンター じゃがいものサラダ50 大根のコンソメスープ180 | 豚肉, かに風 味かまぼこ | 牛乳 | ブロッコ リー, にんじ ん, パセリ | にんにく, レ モン果汁, セ ロリー, たま ねぎ, だいこ ん | 米, 三温糖, じゃがいも | バター, ノン エッグマヨ ネーズ, 油, オリーブ油 | 小 631 | 中 790 | 保幼 346 | 24.2 | 30.1 | 12.8 | 22.0 | 27.2 | 10.9 | 2.0 | 2.4 | 1.3 |
| 11木 | ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 小松菜とコーンの和え物50 | 鶏肉, 油揚 げ, 焼きどう ふ | 牛乳 | にんじん, 青 ねぎ, こまつ な | ごぼう, たま ねぎ, ほしし いたけ, こん にやく, もや し, ホール コーン | 米, 三温糖 | | 588 | 719 | 316 | 24.0 | 28.8 | 12.8 | 17.6 | 20.3 | 7.6 | 1.6 | 2.0 | 1.0 |
| 12金 | ごはん 牛乳 エビチリ55 チンゲン菜のサラダ50 ワンタンスープ180 | えび, ツナ, 肉入りワン タン | 牛乳, 塩こん ぶ | チンゲンサ イ, にんじ ん, 青ねぎ | しょうが, 白 ねぎ, キャベ ツ, たまね ぎ, ぶなしめ じ | 米, 三温糖, でんぶん, 米 粉 | 油, ごま油, 白ごま | 642 | 791 | 360 | 22.5 | 26.4 | 11.4 | 21.4 | 25.6 | 10.9 | 2.0 | 2.6 | 1.4 |
| 16火 | 救給カレー 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮180 枝豆サラダ55 (小中)ヨーグルト | 鶏肉団子, ツ ナ | 牛乳, 芽ひじ き, (小中: ヨーグルト) | にんじん, ト マト | たまねぎ, だ いこん, きゅ うり, キャベ ツ, えだま め, ホール コーン, ぶな しめじ | 米, じゃがい も, 三温糖 | 油 | 608 | 827 | 379 | 21.1 | 25.6 | 9.4 | 29.7 | 40.6 | 17.8 | 2.5 | 3.6 | 1.9 |
| 17水 | ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 ささみともやしのサラダ60 ミニフィッシュ | 豚ひき肉, 赤 みそ, とう ふ, 鶏肉 | 牛乳, かえり いりこ | にんじん, 青 ねぎ, チンゲ ンサイ | しょうが, に んにく, たけ のこ, たまね ぎ, なす, も やし | 米, 三温糖, でんぶん | ごま油, 白ご ま | 593 | 728 | 322 | 29.7 | 35.9 | 17.5 | 16.4 | 19.1 | 6.6 | 2.4 | 3.1 | 1.7 |
| 18木 | 五目あなご飯 (しょうゆ飯+ 具60) 牛乳 赤じそ和え35 麩とわかめのみそ汁180 | 油揚げ, あな ご, 錦糸卵, 米みそ | 牛乳, 煮干 し, わかめ | にんじん, さ やいんげん, 赤じそ | ごぼう, ほし しいたけ, きゅうり, キャベツ, た まねぎ, えの きたけ | 米, おつゆふ | | 554 | 670 | 336 | 23.2 | 27.5 | 12.7 | 14.3 | 16.0 | 4.8 | 2.7 | 3.5 | 1.8 |
| 19金 | ごはん 牛乳 照り焼きチキン50 コーンポテト45 大豆のトマトスープ180 冷凍みかん | 鶏肉, 混合削 り節, だい ず, えび, プ チ貝柱 (イ タヤ貝) | 牛乳 | パセリ, にん じん, トマト | ホールコー ン, たまね ぎ, セロ リー, キャベ ツ, みかん | 米, 三温糖, じゃがいも | バター | 683 | 832 | 398 | 31.5 | 38.6 | 18.1 | 19.9 | 23.4 | 9.5 | 2.0 | 2.7 | 1.6 |

* 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, 小松菜, チンゲン菜, 青ねぎ, キャベツ, なす, きゅうり, にんじんを使用する予定です。