

令和2年(2020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	脂質 g					
								食塩相当量 g					
1木	栗ごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ25 小松菜のごま和え40 月見汁180	かつおぶし、 鶏肉	牛乳、こいわ し、こんぶ	こまつな、に んじん、青ね ぎ	キャベツ、ごぼう	米、米粉、で んぷん、三温 糖、白玉もち	くり、油、白 ごま	小 670 25.9 20.6 2.1	中 827 31.4 24.2 2.5	保幼 408 14.6 10.1 1.4			
2金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮180 茎わかめの酢の物50 梨	豚ひき肉、生 揚げ、かまぼ こ	牛乳、茎わか め	にんじん、さ やいんげん	たまねぎ、こんに ゃく、きゅうり、キャベ ツ、なし	米、三温糖、 じゃがいも、 でんぷん		633 21.6 15.4 1.7	783 25.9 17.9 2.1	345 10.9 6.0 1.2			
5月	ごはん 牛乳 親子煮170 野菜と竹輪の和え物50 くるみちりめん12	かつおぶし、 鶏肉、たま ご、ちくわ	牛乳、ちりめ んじゃこ	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	米、じゃがい も、三温糖、 でんぷん	くるみ、白ご ま	675 31.5 16.7 1.8	828 38.4 19.4 2.4	378 19.1 7.0 1.3			
6火	ごはん 牛乳 チキンステーキ50 チーズサラダ55 大根のコンソメスープ180	鶏肉、ベー コン	牛乳、チーズ	にんじん、パ セリ	にんにく、きゅうり、 キャベツ、レモン果 汁、セロリー、たまね ぎ、だいこん	米、三温糖	バター、油、 オリーブ油	672 26.3 24.2 2.2	826 31.9 28.9 2.8	377 14.8 13.1 1.7			
7水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ぼんさんすう55 (小)キャロットゼリー	豚肉、生揚 げ、うずらた まご、赤み そ、ロースハ ム	牛乳	にんじん、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、きく らげ、きゅうり、もや し、(小:レモン果汁、 みかんジュース)	米、でんぷ ん、緑豆春 雨、三温 糖、(小:ナタ デココ、ゼ リーの素)	ごま油	709 25.8 21.3 1.9	819 31.0 25.1 2.2	373 14.2 10.8 1.2			
8木	ごはん 牛乳 鮭フライ あらめの炒り煮45 なめこのみそ汁180	さけ、さつま 揚げ、油揚 げ、米みそ	牛乳、あら め、煮干し	にんじん、さ やいんげん、 青ねぎ	たまねぎ、なめこ	米、小麦粉、 パン粉、三温 糖、おつゆふ	油	690 29.8 21.1 3.0	866 38.0 26.0 3.8	389 16.9 10.5 2.1			
9金	ごはん 牛乳 肉団子と白いんげん豆の トマト煮180 いかとブロッコリーの サラダ60 (中)キャロットゼリー	鶏豚肉団子、 白いんげん 豆、いか	牛乳	にんじん、ト マト、さやい んげん、ブ ロッコリー	たまねぎ、キャベ ツ、(中:レモン果汁、 みかんジュース)	米、じゃがい も、三温 糖、(中:ナタ デココ、ゼ リーの素)	オリーブ油	683 27.1 16.8 1.7	889 32.6 19.5 2.4	384 15.4 7.0 1.1			
12月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き おまめのサラダ50 かきたまスープ180	ベーコン、ツ ナ、だいず、 ミックス ビーンズ、た まご	牛乳、チーズ	ミックスベ ジタブル、ブ ロッコリー、 にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、えのきた け	米、じゃがい も、三温糖、 でんぷん	油	704 27.9 22.5 2.4	866 33.7 26.9 3.0	397 16.0 11.1 1.7			
13火	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 磯香あえ55 柿	かつおぶし、 さつま揚げ、 うずらたま ご、生揚げ	牛乳、こん ぶ、のり	こまつな、に んじん	だいこん、こんに ゃく、キャベツ、かき	米、三温糖		620 24.5 16.7 1.7	757 29.5 19.0 2.2	339 13.3 6.9 1.4			
14水	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬 切り干し大根の炒め煮35 けんちん汁180	わに、さつま 揚げ、かつお ぶし、鶏肉、 とうふ	牛乳、こんぶ	にんじん、青 ねぎ	ほししいたけ、切干 大根、ごぼう、こんに ゃく、ぶなしめじ	米、でんぷ ん、三温糖、 さといも	油	674 30.3 17.9 2.4	837 38.1 20.8 3.1	377 17.5 7.8 1.7			
15木	(保幼)ごはん (小中)切れ目入りコッペパン 牛乳 焼きウインナー(保幼1本、小中2本) キャベツとコーンのサラダ60 豆乳スープ180	ポークウイ ンナー、ツ ナ、鶏肉、米 みそ、豆乳	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、レモ ン果汁、たまねぎ	(保幼) 米、(小中) コッペパン、 三温糖、じゃ がいも	マヨネーズ、 油	606 23.9 28.4 2.8	676 26.3 30.6 3.3	344 10.3 10.3 1.1			
16金	ハヤシライス190 牛乳 かみかみサラダ50 (小中)ヨーグルト	豚肉、ロース ハム	牛乳、ちりめ んじゃこ、(小中: ヨーグルト)	にんじん、ト マト	にんにく、たまね ぎ、マッシュルー ム、キャベツ、きゅ うり、ホールコー ン	米、三温糖	ハヤシルウ、 油、アーモン ド、白ごま	小 707 25.8 20.5 2.7	中 862 30.6 23.9 3.2	保幼 371 12.5 9.7 1.8			
19月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツとちりめん酢の物40 はっすん150	さば、鶏肉	牛乳、ちりめ んじゃこ、こ んぶ	にんじん	きゅうり、キャベ ツ、ごぼう、こんに ゃく、だいこん、 ほししいたけ	米、三温糖、 さといも	白ごま	700 31.4 21.6 2.2	882 40.1 26.7 3.1	392 18.3 10.6 1.6			
20火	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 ささみともやしのサラダ55 おさつスティック	豚肉、米み そ、とうふ、 鶏肉	牛乳	青ねぎ、チン ゲンサイ、に んじん	にんにく、だい こん、ぶなしめじ、は くさい、白ねぎ、白 菜キムチ、もやし	米、三温糖、 おさつス ティック	ごま油	639 25.9 19.7 1.8	783 31.4 23.0 2.2	350 14.1 8.9 1.3			
21水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 小松菜とひじきのサラダ50 どさんこ汁180	鶏肉、ロース ハム、イタヤ 貝、米みそ	牛乳、芽ひじ き、煮干し	こまつな、に んじん、青ね ぎ	にんにく、しょう が、キャベツ、たま ねぎ、もやし、ホー ルコーン	米、でんぷ ん、米粉、三 温糖、じゃが いも	油、バター	760 30.3 27.0 2.3	942 36.8 32.9 2.8	433 16.8 14.4 1.5			
22木	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 ツナサラダ50	鶏肉、ツナ	牛乳、調理用 牛乳、わかめ	にんじん、パ セリ、ブロッ コリー	たまねぎ、ぶなし めじ、キャベツ、レ モン果汁	米、じゃがい も、小麦粉、 三温糖	バター、油	640 24.9 17.3 1.4	789 29.7 20.0 2.0	351 13.7 7.3 1.0			
23金	チャーハン190 牛乳 ちゃんぽんめん200 チンゲンサイのナムル55 (中)焼きプリン	焼き豚、かに 風味かまぼ こ、炒りたま ご、豚肉、か まぼこ	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 青ねぎ、チン ゲンサイ	たまねぎ、きくら げ、キャベツ、もや し、にんにく	米、おおむ ぎ、中華め ん、三温 糖、(中:焼き プリン)	ごま油、白ご ま	595 23.8 16.6 3.6	813 31.7 22.8 4.5	365 13.7 6.8 2.3			
26月	ごはん 牛乳 冬瓜の中華煮170 ブロッコリーの中華あえ60 こうなごの佃煮	豚肉、うずら たまご、ロース ハム	牛乳、こうな ご	にんじん、チ ンゲンサイ、 ブロッコ リー	ほししいたけ、と うがん、もやし、 ホールコーン	米、でんぷ ん、三温糖	ごま油、すり ごま	636 27.5 18.5 2.0	775 32.9 21.5 2.3	348 15.9 8.3 1.5			
27火	ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ (保幼2切、小3切、中2本) 昆布豆45 さつまいものみそ汁180	ちくわ、だい ず、さつま揚 げ、油揚げ、 とうふ、米み そ	牛乳、あおの り、こんぶ、 煮干し	にんじん、さ やいんげん、 青ねぎ	ごぼう、こんに ゃく、たまねぎ	米、天ぶら 粉、三温糖、 さつまいも	油	698 27.4 17.6 2.9	868 33.5 20.7 3.5	379 14.1 7.2 1.7			
28水	ごはん 牛乳 鱈のみみじ焼き ほうれん草のおひたし40 おつゆふのすまし汁180	さわら、かつ おぶし、かま ぼこ	牛乳、こんぶ	ほうれんそ う、にんじ ん、青ねぎ	はくさい、たまね ぎ、えのきたけ	米、三温糖、 おつゆふ	マヨネーズ	658 28.5 22.7 1.9	816 35.7 27.5 2.3	367 16.3 11.9 1.3			
29木	モー絶品！ 広島和牛〜と、どんぶり160 牛乳 ごまじゃこあえ55 りんご	牛肉	牛乳、わか め、ちりめん じゃこ	にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、こんに ゃく、きゅうり、 キャベツ、りんご	米、三温糖	白ごま、すり ごま	761 24.6 30.3 1.4	941 29.7 37.3 1.9	459 12.7 14.9 1.0			
30金	ごはん 牛乳 ポトフー200 海藻サラダ55 (小)かぼちゃケーキ	鶏豚肉団子、 ツナ、(小:た まご)	牛乳、海藻 ミック ス、(小:調理 用牛乳)	にんじ ん、(小:かぼ ちゃ)	たまねぎ、キャベ ツ、だいこん、きゅ うり、ホールコー ン	米、じゃがい も、三温 糖、(小:小麦 粉)	油、(小:アー モンド、パ ター)	738 23.5 21.0 1.6	732 24.1 17.3 1.7	313 9.8 5.5 0.8			

* 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、ブロッコリー、里芋、ほうれんそう、パセリ、とうがん、 植を使用する予定です。