

令和4年(2022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	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金	赤じそごはん 牛乳 新じゃがいものうま煮170 春雨のごま酢和え55	鶏肉, さつまい 揚げ, 油揚げ	牛乳	赤じそ, 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	米, じゃがい も, 三温糖, 緑豆春雨	白ごま	小 626	中 766	保幼 331
4月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜おかか和え50 アーモンドミニフィッシュ	かつおぶし, 鶏肉, 高野ど うふ, たまご	牛乳, かたく ちいわし	にんじん, さ やいんげん, こまつな	ほししいた け, たまね ぎ, だいこ ん, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん	アーモンド, 白ごま	623	757	342
5火	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 ごぼうのきんぴら45 えのきのみそ汁180	ほき, さつまい 揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, ピーマン, 青 ねぎ	レモン果汁, ごぼう, たま ねぎ, えのき たけ	米, でんぶ ん, 三温糖	油, 白ごま	669	829	373
6水	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 海藻サラダ55	牛肉, だい ず, ツナ	牛乳, 海藻 ミックス	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, ホール コーン	米, じゃがい も, 三温糖	シチュー ミックス, 油	650	799	357
7木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 星のチーズサラダ45 七夕そうめん汁180 星の三色ゼリー	豚肉, かつお ぶし, かまぼ こ	牛乳, チー ズ, こんぶ	にんじん, オ クラ	しょうが, た まねぎ, きゅ うり, キャベ ツ, ぶなしめ じ	米, はちみ つ, 三温糖, そうめん, 星 の三色ゼ リー	オリーブ油	680	855	381
8金	ごはん 牛乳 エビチリ55 チョレギサラダ50 ワンタンスープ180	えび, 肉入り ワンタン	牛乳, もみの り	にんじん, チ ンゲンサイ	しょうが, た まねぎ, きゅ うり, キャベ ツ, もやし, にんにく, き くらげ	米, 三温糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	661	813	350
11月	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 小松菜とコーンの和え物50 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, こまつな	たけのこ, こ んにゃく, キャベツ, ホールコー ン	米, じゃがい も, 三温糖	白ごま	660	812	358

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		
12火	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ひじきと大豆の炒り煮45 豚汁180	さわら, だい ず, さつまい 揚げ, 豚肉, 米 みそ	牛乳, 芽ひじ き, 煮干し	にんじん, 青 ねぎ	えだまめ, ご ぼう, こんに ゃく, ぶなし めじ, しょう が	米, パン粉, 三温糖, さと いも	マヨネーズ, オリーブ油	小 701	中 843	保幼 413
13水	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 辛し和えピーマン55 (小中)ミニトマト(2個)	豚ひき肉, 赤 みそ, とう ふ, 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)	しょうが, に んにく, たけ のこ, たまね ぎ, ほししい たけ, なす, もやし	米, 三温糖, でんぶん, 平 ピーマン	ごま油	630	777	331
14木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 大根サラダ45 キャベツのミルクスープ180	鶏肉, ベーコ ン	牛乳, わか め, ちりめん じゃこ, 調理 用牛乳	ブロッコ リー, にんじ ん, パセリ	だいこん, た まねぎ, キャ ベツ	米, はちみ つ, 三温糖	油	683	842	383
15金	五目あなご飯 (しょうゆ飯+具75) 牛乳 青じそ和え30 けんちん汁180	油揚げ, あな ご, 錦糸卵, かつおぶし, 鶏肉, とうふ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青 じそ, 青ねぎ	ごぼう, ほし しいたけ, え だまめ, きゅ うり, キャベ ツ, だいこ ん, こんにゃ く	米		632	771	381
19火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ピーナッツ和え45 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	もやし, たま ねぎ, えのき たけ	米, 三温糖	ピーナッツ	630	784	340
20水	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー180 ツナサラダ50 冷凍みかん	牛ひき肉, 豚 ひき肉, だい ず, ツナ	牛乳, ピザ用 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, キャベ ツ, きゅう り, レモン果 汁, 冷凍みか ん	米, 三温糖	カレールウ, 油	748	914	440

* 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, きゅうり, 青ねぎ, たまねぎ, キャベツ, じゃがいも, ミニトマト, なすを使用する予定です。