

令和3年(2021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		
		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	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
1火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜のおかか和え45 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	かつおぶし、 鶏肉、高野ど うふ、たまご	牛乳(小中し そ昆布)、(保 幼:味付けの り)	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ほししいた げ、たまねぎ、 だいこん、も やし	米、三温糖、で んぷん		小 613 28.6 14.1 2.2	中 745 34.9 16.0 2.6	保幼 320 16.9 4.9 1.2
2水	豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ(2尾) 豆腐のすまし汁200	かつおぶし、 とうふ	牛乳、炊き込 みわかめ、あ おのり、し しゃも、こん ぶ	にんじん、青 ねぎ	グリーンピー ス、たまねぎ	米、天ぷら粉 白ごま、油		559 23.8 15.6 2.0	674 28.6 17.5 2.5	351 14.5 7.1 1.4
3木	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 チンゲン菜のナムル55	豚肉	牛乳	にんじん、さ やいんげん、 チンゲンサイ	たまねぎ、こ んにゃく、白 菜キムチ、も やし、にんに く	米、じゃがい も、三温糖	ごま油、白ご ま	661 21.4 18.1 2.3	817 25.7 21.1 2.8	345 9.8 7.0 1.6
4金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう50 麩とわかめのみそ汁200 (小中)かみかみ大豆	鶏肉、油揚げ、 米みそ、(小 中:大豆)	牛乳、煮干し、 わかめ	にんじん	ごぼう、たま ねぎ、キャベ ツ	米、でんぷん、 三温糖、おつ ゆ	油、白ごま	693 25.6 21.2 1.9	848 30.4 24.9 2.5	374 13.1 10.0 1.2
7月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き95 大根のコンソメスープ200	ウインナー、 鶏肉	牛乳、チーズ、 ピザ用チーズ	ミックスベジ タブル、にん じん、パセリ	にんにく、セ ロリー、たま ねぎ、だいこ ん	米、じゃがい も	オリーブ油	599 22.9 14.5 1.8	737 27.3 16.6 2.2	298 10.4 4.4 1.0
8火	ごはん 牛乳 八宝菜180 パンパンジー60	豚肉、えび、う ずらたまご、 鶏肉	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、ほ ししいたけ、 たけのこ、 キャベツ、 きゅうり、も やし	米、三温糖、で んぷん	ごま油、白ご ま	634 28.3 18.1 1.9	779 34.1 21.0 2.4	345 16.3 8.0 1.4
9水	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き おからサラダ60 えのきのみそ汁180	さわら、おから、 ロースハ ム、油揚げ、と うふ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、青 ねぎ	梅干し、きゅ うり、ホール コーン、レモ ン果汁、たま ねぎ、えのき たけ	米、三温糖	油、マヨネー ズ	701 31.4 23.4 2.9	873 39.4 28.3 3.9	401 18.7 12.5 2.3
10木	中華おこわ190 牛乳 からしあえビーフン55 中華コンソメスープ180	焼き豚、かに 風味かまぼ こ、たまご	牛乳	にんじん、ブ ロccoli、 チンゲンサイ	たけのこ、ほ ししいたけ、 キャベツ、た まねぎ、ホル ルコーン、ク リームコーン	米、もちごめ、 平ビーフン、 三温糖、でん ぷん	ごま油	581 21.2 13.7 2.8	704 25.4 15.2 3.5	353 11.2 4.4 2.0
11金	ごはん 牛乳 肉豆腐190 ごま酢和え45	牛肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	たまねぎ、こ んにゃく、ぶ なしめじ、 キャベツ	米、三温糖	白ごま	640 25.8 19.3 1.4	787 31.3 22.8 1.8	331 13.2 7.9 0.9
14月	ごはん 牛乳 柳川風煮180 小松菜とひじきのサラダ50	豚肉、たまご、 ツナ	牛乳、芽ひじ き	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	こんにゃく、 たまねぎ、ほ ししいたけ、 ごぼう、もや し	米、三温糖、で んぷん	油	613 25.1 15.8 1.6	748 30.1 18.2 2.0	330 13.8 6.3 1.1
15火	ごはん 牛乳 いかの香り焼き 広島菜とじゃこの炒め物35 みそけんちん汁180	いか、油揚げ、 とうふ、米み そ	牛乳、ちりめ んじゃこ、煮 干し	にんじん、広 島菜漬け、青 ねぎ	にんにく、も やし、だいこ ん、ぶなしめ じ	米、さといも	オリーブ油、 ごま油、白ご ま	587 28.9 15.2 2.7	728 36.0 17.5 3.3	307 16.8 5.7 1.8
16水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮190 かにかまの酢の物60 手作りふりかけ9	鶏ひき肉、生 揚げ、うずら たまご、かに 風味かまぼ こ、かつおぶ し	牛乳、わかめ、 ちりめんじゃ こ、塩こんぶ	にんじん、さ やいんげん	ほししいた げ、きゅうり、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖	白ごま	685 28.1 20.9 1.7	844 33.9 24.6 2.3	保幼 381 15.7 10.0 1.2
17木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 ブロッコリーのサラダ45 ミネストローネ170	鶏肉、だいた、 ベーコン、え び	牛乳	ブロッコ リー、にんじ ん、トマト、パ セリ	ホールコー ン、たまねぎ、 キャベツ	米、はちみつ、 三温糖	油	699 29.8 23.3 2.5	862 36.2 28.0 3.2	396 17.3 12.1 1.9
18金	ふきごはん 牛乳 小いわしの天ぷら27 ほうれん草のごま和え40 もずく汁180	油揚げ、かつ おぶし	牛乳、こいわ し、もずく	にんじん、ほ うれんそう、 青ねぎ	ふき、しょう が、梅干し、 キャベツ、え のきたけ、た まねぎ	米、天ぷら粉、 三温糖	油、白ごま	594 24.2 19.1 2.0	721 29.4 22.3 2.6	364 13.8 9.2 1.5
21月	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風190 磯香あえ55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、油揚げ、 焼きどうふ	牛乳、ちりめ んじゃこ、も みのり	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	ごぼう、たま ねぎ、こんにゃ く、えのきたけ、 キャベツ、(中: ぶどうジュース、 ナタデココ)	米、三温糖、(中: ゼリーの素)		625 25.1 17.7 1.7	820 30.6 20.4 2.3	337 13.7 7.6 1.0
22火	ごはん 牛乳 アリンナステーキ コーンポテト45 キャベツのミルクスープ180	豚肉、ベーコ ン	牛乳、調理用 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	686 25.5 23.4 2.1	863 32.0 29.2 2.8	389 14.2 12.3 1.5
23水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チャブチ85 わかめスープ180	ぎょうざ、豚 肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、チ ンゲンサイ、 青ねぎ	にんにく、た けのこ、もや し、たまねぎ、 えのきたけ	米、三温糖、緑 豆春雨	油、ごま油	620 21.7 16.8 2.0	792 27.2 21.2 2.8	350 11.7 7.9 1.6
24木	(小中)ナン(保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー180 いかとブロッコリーの サラダ55 冷凍パイ	牛ひき肉、豚 ひき肉、だい ず、いか	牛乳、ピザ用 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、グリン ピース、ホール コーン、レモン 果汁、冷凍パイ	(小中:ナン)、 (保幼: 米)、三温糖	カレールウ、 オリーブ油	654 34.2 26.9 3.3	817 42.8 32.6 4.5	447 19.3 13.9 2.0
25金	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの甘酢づけ35 貝柱と豆腐のすまし汁180	さけ、米みそ、 かつおぶし、 プチ貝柱(イ タヤ貝)、と うふ	牛乳、こんぶ	青ねぎ、にん じん、こまつ な	きゅうり、た まねぎ、ぶな しめじ	米、三温糖	マヨネーズ、 白ごま、ごま 油	623 30.6 17.5 1.8	744 34.1 19.7 2.3	350 20.3 8.2 1.3
28月	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 アスパラのサラダ45 (小)あじさいゼリー	牛肉、だいた	牛乳	にんじん、ト マト、アスパ ラガス	にんにく、たま ねぎ、マッシュ ルーム、ホール コーン、(小: ぶどうジュース、 ナタデココ)	米、じゃがい も、三温糖、(小: ゼリーの素)	シチューミッ クス、油	686 20.6 16.7 2.0	777 24.2 19.2 2.6	342 10.2 6.9 1.5
29火	ごはん 牛乳 鱈フライ ブロッコリーのごま風味35 ビーフンスープ180	あじ、かつお ぶし、豚肉	牛乳、こんぶ	ブロッコ リー、にんじ ん、チンゲン サイ	たまねぎ、き くらげ、キャ ベツ	米、小麦粉、パ ン粉、三温糖、 ビーフン	油、ごま油	657 28.2 18.3 1.5	805 34.3 21.2 2.0	326 9.9 7.0 1.0
30水	そぼろごはん(具85) 牛乳 青じそ和え35 豆腐のみそ汁180	鶏ひき肉、炒 りたまご、油 揚げ、とうふ、 米みそ	牛乳、煮干し、 わかめ	にんじん、青 じそ、青ねぎ	ほししいた げ、しょうが、 えだまめ、 きゅうり、 キャベツ、た まねぎ	米、もち麦、三 温糖		666 31.4 20.7 2.6	814 38.0 24.2 3.5	421 19.4 9.9 1.8

\* 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、もち麦、とうふ、たまご、鶏肉、こまつな、ほうれん草、ふき、チンゲンサイ、青ねぎ、アスパラガス、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリーを使用する予定です。