２０２４年　８・９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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
		１群	２群	３群	４群	５群	６群			
		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	小	中	保幼
8 ／ 26 月	親子どんぶり150 牛乳 きゅうりの酢の物55	混合削り節, 鶏肉, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん		583 26.2 16.2 2.2	710 31.7 18.6 2.8	359 15.0 6.6 1.3
27 火	ごはん　牛乳 味付けハンバーグ いかとブロッコリーのサラダ45 コンソメスープ180	豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご, いか, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, ブロッコリー, パセリ	たまねぎ, ホールコーン, レモン果汁	米, パン粉, 三温糖, じゃがいも	油, オリーブ油	677 28.9 24.9 2.1	833 35.0 29.9 2.9	386 16.2 13.6 1.6
28 水	ごはん　牛乳 小いわしフライ30 切り干し大根の煮物40 麩としめじのみそ汁180	小いわしフライ, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	切干大根, えだまめ, ぶなしめじ, たまねぎ	米, おつゆふ	油	606 24.4 17.9 1.9	743 29.5 21.0 2.4	332 13.2 8.0 1.3
29 木	ごはん　牛乳 肉じゃが170 野菜とちくわの和え物50	豚肉, ちくわ, かつおぶし	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖		561 22.7 12.1 1.4	689 27.2 13.4 1.8	300 11.8 3.1 1.0
30 金	夏野菜のカレーライス190 牛乳 海藻サラダ55 冷凍パイン	豚肉, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, トマト, かぼちゃ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, きゅうり, ホールコーン, 冷凍パイン	米, 三温糖	カレールウ, 油	614 20.7 16.9 2.3	743 24.3 19.7 2.6	397 11.1 7.3 1.4
9 ／ 2 月	ごはん　牛乳 鶏のすき焼き風180 はりはり漬け55	鶏肉, 油揚げ, 焼きどうふ	牛乳, 塩こんぶ	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, えのきたけ, 切干大根, きゅうり	米, 三温糖		601 23.8 17.5 1.7	736 28.5 20.1 2.1	331 12.8 7.5 1.1
3 火	ごはん　牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 大根の和風サラダ45 なすのみそ汁180	(小:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), (保幼中:鯖), 油揚げ, 米みそ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 煮干し, (小:調理用牛乳)	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, キャベツ, だいこん, なす	米, 三温糖, (小:パン粉)	油	647 28.6 22.8 2.4	781 40.0 26.7 3.7	354 18.2 11.0 1.9
4 水	ごはん　牛乳 肉だんごの甘酢炒め160 辛子和えビーフン55 (中)すりりんごゼリー	鶏肉だんご	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, たけのこ, きくらげ, きゅうり, もやし, (中:すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン, (中:ゼリーの素)	油, ごま油	592 21.2 14.8 1.5	775 25.1 16.9 1.9	318 10.5 5.6 0.9
5 木	ごはん　牛乳 筑前煮170 小松菜のごま和え55	鶏肉, 生揚げ	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, れんこん, ほししいたけ, キャベツ	米, 三温糖, さといも	油, 白ごま	609 22.9 17.4 1.3	751 27.4 20.1 1.7	331 11.8 7.5 1.0
6 金	ごはん　牛乳 いかの天ぷら 茎わかめのきんぴら45 豆腐汁180	いか, さつま揚げ, 混合削り節, とうふ	牛乳, 茎わかめ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖	油, ごま油	569 25.6 15.4 2.0	714 32.3 18.6 2.7	302 13.3 5.9 1.5
9 月	菜めし　牛乳 お好み焼き 赤じそ和え35 大根のみそ汁180	豚肉, たまご, 魚粉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, あおのり, 煮干し	青ねぎ, にんじん, 赤じそ, 大根葉, 広島菜, 京菜	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん, ぶなしめじ	米, 小麦粉, ながいも		547 21.2 12.4 3.4	670 25.4 13.9 4.1	277 10.0 3.1 2.4
10 火	ごはん　牛乳 チキンビーンズ170 シーザーサラダ60	鶏肉, ロースハム	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, だいこん, キャベツ, にんにく, レモン果汁	米, じゃがいも, ひよこまめ, 三温糖	油	621 23.7 17.2 1.8	767 28.1 19.8 2.2	349 12.6 7.3 1.2

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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
		１群	２群	３群	４群	５群	６群			
		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	小	中	保幼
11 水	ごはん　牛乳 厚揚げのみそ煮180 ごま酢和え55 (小)すりりんごセリー	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, ほししいたけ, だいこん, キャベツ, きゅうり, (小:すりおろしりんご, ナタデココ)	米, 三温糖, でんぷん, (小:ゼリーの素)	ごま油, 白ごま	648 25.5 18.0 2.0	731 30.4 20.7 2.5	357 16.8 10.3 1.3
12 木	ごはん(少なめ)150　牛乳 ちゃんぽん麺200 チンゲン菜の中華和え50 (小中)煮卵	豚肉, かまぼこ, (小中:たまご)	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, きくらげ, キャベツ, もやし, ホールコーン	米, 中華めん, 三温糖	ごま油	558 24.9 16.8 2.6	663 28.1 17.9 3.0	275 11.0 4.3 1.4
13 金	ごはん　牛乳 鰯のかば焼き風 アーモンド和え45 月見汁180	いわし, 混合削り節, 鶏肉	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, ごぼう, ほししいたけ	米, でんぷん, 三温糖, 白玉もち	油, アーモンド	683 26.8 20.9 1.6	843 32.1 24.6 2.1	422 16.7 12.2 1.2
17 火	ごはん　牛乳 クリームシチュー190 みかんサラダ65	鶏肉	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん缶詰	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	バター, 油	609 22.6 17.0 1.7	747 27.1 19.5 2.2	335 11.9 7.2 1.1
18 水	ごはん　牛乳 マーボー豆腐180 豆と海藻のサラダ50 梨	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, えだまめ, なし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	629 29.2 20.1 2.0	769 35.2 23.8 2.5	350 16.9 9.9 1.3
19 木	ごはん　牛乳 わにの甘酢漬け50 広島菜とじゃこの炒め物35 麩とえのきのみそ汁180	わに, 油揚げ, 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	もやし, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 三温糖, おつゆふ	油, 白ごま	612 29.1 16.6 2.8	755 35.5 19.3 3.4	326 15.5 6.9 1.8
20 金	ごはん　牛乳 (小)ボロニアソーセージ (保幼中)なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	(小:ボロニアソーセージ), (保幼中:牛ひき肉, 豚ひき肉), ベーコン	牛乳, (保幼中:ピザ用チーズ)	ブロッコリー, にんじん, パセリ, (保幼中:ピーマン, トマト)	ホールコーン, たまねぎ, キャベツ, (保幼中:にんにく, なす)	米, 三温糖, (保幼中:じゃがいも)	油	591 21.9 19.8 2.1	771 26.9 25.5 2.9	335 11.0 10.2 1.7
24 火	ごはん　牛乳 高野豆腐の煮物160 五色和え50 小魚佃煮	混合削り節, 鶏肉, さつま揚げ, 高野どうふ	牛乳, もみのり, 小魚佃煮	にんじん, さやいんげん, こまつな	だいこん, ほししいたけ, こんにゃく, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	605 27.5 17.4 1.8	742 33.4 20.1 2.2	310 14.0 6.3 1.1
25 水	ごはん　牛乳 ホキのフライ ひじきと大豆の炒り煮45 豚汁180	ほき, だいず, 油揚げ, 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, しょうが	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖, さつまいも	油	675 32.3 19.1 2.5	848 40.4 22.4 3.1	373 18.1 8.5 1.6
26 木	牛丼150　牛乳 かにかまの酢の物60 紫いもチップス	牛肉, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, 紫いもチップス		583 22.3 16.8 1.3	703 26.6 19.4 1.8	356 11.3 6.2 0.9
27 金	ごはん　牛乳 タンドリーチキン50 青のりポテト50 大根のコンソメスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト, あおのり	にんじん, パセリ	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, だいこん	米, じゃがいも	油, オリーブ油	620 24.3 20.8 1.7	763 29.2 24.5 2.1	347 13.0 10.4 1.2
30 月	わかめごはん　牛乳 (小)なすのミートグラタン (保幼中)ボロニアソーセージ ツナサラダ50 かきたまスープ180	(小:牛ひき肉, 豚ひき肉), (保幼中:ボロニアソーセージ), ツナ, たまご	牛乳, わかめ, (小:ピザ用チーズ)	(小:ピーマン, トマト), にんじん, 青ねぎ	(小:にんにく, なす), たまねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, マッシュルーム	米, (小:じゃがいも), 三温糖, でんぷん	油	621 25.3 19.8 3.7	712 28.9 20.7 4.4	312 13.0 7.8 2.2

＊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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, なす, じゃがいも, 梨を使用する予定です。