

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 木	ごはん 牛乳 ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 鶏肉, 油揚げ, ぶり, ちりめんじゃこ	にんじん, しめじ, はくさい, 青ねぎ, しょうが, だいこん	米, 白玉もち, 三温糖, でんぷん, 白ごま	704 kcal 30.7 g 20.1 g 2.0 g
8 金	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル みかん	牛乳, 肉団子	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンサイ, ほうれん草, もやし, にんにく, みかん	米, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油, すりごま	622 kcal 22.4 g 14.5 g 2.5 g
12 火	ごはん 牛乳 さつまい 鶏肉の梅焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳, 油揚げ, みそ, カットわかめ, 鶏肉, 煮干し	にんじん, 玉葱, 梅びしお, 干し椎茸, 切干し大根, さやいんげん	米, さつまいも, 油	674 kcal 27.1 g 19.5 g 2.5 g
13 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆(乾), チーズ	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, キャベツ, ブロッコリー, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, 油	656 kcal 25.5 g 16.2 g 1.6 g
14 木	ごはん 牛乳 寄せ鍋 じゃこ和え ぼんかん	牛乳, だしこんぶ, 鶏肉, かわはぎ, 豆腐, カットわかめ, ちりめんじゃこ	だいこん, にんじん, はくさい, 白ねぎ, 春菊, きゅうり, キャベツ, ぼんかん	米, マロニー, 三温糖, 白ごま	626 kcal 26.8 g 14.3 g 1.8 g
15 金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 揚げシューマイ ピーナツ和え	牛乳, かにかま, たまご, シューマイ	にんじん, 玉葱, ホールコーン, クリームコーン, 青ねぎ, キャベツ, こまつな	米, でんぷん, 油, 三温糖, 粉ピーナツ, 8割ピーナツ	630 kcal 21.1 g 17.9 g 1.7 g
18 月	ごはん 手づくりふりかけ 牛乳 筑前煮 大根かりぼり and え	牛乳, ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布, 鶏肉, 生揚げ	ごぼう, にんじん, こんにゃく, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, だいこん	米, 白ごま, 三温糖, 油, さといも	644 kcal 24.8 g 16.6 g 1.9 g
19 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのゆずみそかけ れんこんの金平	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, かまぼこ, たまご, さば, みそ	にんじん, 玉葱, 青ねぎ, ゆず果汁, こんにゃく, れんこん, さやいんげん	米, でんぷん, 三温糖, 油, ごま油	646 kcal 29.7 g 18.0 g 2.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 水	ごはん 牛乳 白菜とえび団子のスープ 豚キムチ はるか	牛乳, 海鮮えびボール, 豚肉	にんじん, 干し椎茸, はくさい, チンゲンサイ, 玉葱, もやし, キャベツ, には, はるか, 白菜キムチ	米, でんぷん	623 kcal 25.6 g 15.1 g 2.1 g
21 木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの酢の物 みそおでん	牛乳, ししゃも, 茎わかめ, 鶏肉, 生揚げ, みそ, 煮干し	きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, こんにゃく	米, でんぷん, 油, 三温糖, さといも	652 kcal 28.6 g 18.5 g 2.0 g
22 金	ロールパン 牛乳 イタリアスパゲティ シーフードサラダ りんご	牛乳, ベーコン, いか, えび, チーズ	にんじん, 玉葱, トマト缶詰, しめじ, ピーマン, ブロッコリー, レモン果汁, りんご	ロールパン, 油, スパゲティ, オリーブ油, 三温糖	602 kcal 27.7 g 22.1 g 1.9 g
25 月	セルフおむすび 牛乳 のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け and え	牛乳, 焼きのり, 豚肉, 鮭, 煮干し	ごぼう, だいこん, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, はくさい, 広島菜漬け	米, さといも, でんぷん, 白ごま	618 kcal 30.9 g 16.2 g 3.2 g
26 火	備蓄カレー 牛乳 柚子香和え ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, きゅうり, だいこん, ゆず果汁	米, じゃがいも, カレールウ, 三温糖, すりごま	639 kcal 20.9 g 14.7 g 1.7 g
27 水	ごはん 牛乳 おこめん汁 小いわしの天ぷら 煮ごめ	牛乳, だしこんぶ, だしかつお, 小いわし天ぷら, 角切りこんぶ, 生揚げ, あずき	にんじん, しめじ, 玉葱, 青ねぎ, だいこん, こんにゃく	米, 米粉めん, 油, さといも	632 kcal 21.9 g 16.4 g 1.3 g
28 木	ごはん ふりかけ 牛乳 呉の肉じゃが 磯香和え みかん	牛乳, 牛肉, もみのり	こんにゃく, 玉葱, キャベツ, こまつな, にんじん, みかん	米, 三温糖, じゃがいも	629 kcal 20.1 g 13.6 g 1.3 g
29 金	ごはん 牛乳 かす汁 かきフライ がじつ和え	牛乳, 豆腐, みそ, かきフライ, あなご, 煮干し	にんじん, ごぼう, だいこん, 青ねぎ, ほうれんそう	米, 油	615 kcal 24.4 g 17.1 g 2.0 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

給食献立表 (6群わけ)

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
7 木	ごはん 牛乳 ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	だしかつお, 鶏肉, 油揚げ, ぶり	牛乳, だしこ んぶ, ちりめ んじゃこ	にんじん, 青 ねぎ	しめじ, はくさ い, しょうが, だいこん	米, 白玉もち, 三温糖, でん ぷん	白ごま	857 kcal 36.6 g 23.0 g 2.8 g
8 金	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル みかん	肉団子	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, ほうれん草	玉葱, たけの こ, 干し椎茸, もやし, にんに く, みかん	米, 三温糖, で んぷん	油, ごま油, す りごま	756 kcal 26.6 g 16.5 g 3.0 g
12 火	ごはん 牛乳 さつまい 鶏肉の梅焼き 切り干し大根の炒め煮	油揚げ, みそ, 鶏肉	牛乳, カット わかめ, 煮干 し	にんじん, さ やいんげん	玉葱, 梅びし お, 干し椎茸, 切干し大根	米, さつまい も	油	828 kcal 32.7 g 22.8 g 3.3 g
13 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 大豆 (乾)	牛乳, チーズ	にんじん, ト マト缶詰, プ ロッコリー	玉葱, グリン ピース, キャベ ツ, レモン果汁	米, ジャがい も, 三温糖	油	801 kcal 30.7 g 18.5 g 2.0 g
14 木	ごはん 牛乳 寄せ鍋 じゃこ和え ぼんかん	鶏肉, かわは ぎ, 豆腐	牛乳, だしこ んぶ, カット わかめ, ちり めんじゃこ	にんじん, 春 菊	だいこん, はく さい, 白ねぎ, きゅうり, キャ ベツ, ぼんかん	米, マロニー, 三温糖	白ごま	761 kcal 32.6 g 16.1 g 2.3 g
15 金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 揚げシューマイ ピーナツ和え	かにかま, た まご, シュー マイ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, こまつ な	玉葱, ホール コーン, クリー ムコーン, キャ ベツ	米, でんぷん, 三温糖	油, 粉ピー ナツ, 8割 ピーナツ	831 kcal 27.3 g 24.9 g 2.2 g
18 月	ごはん 手づくりふりかけ 牛乳 筑前煮 大根かりぼり	かつおぶし, 鶏肉, 生揚げ	牛乳, ちりめ んじゃこ, 塩 昆布	にんじん, さ やいんげん	ごぼう, こん にやく, たけの こ, 干し椎茸, きゅうり, だい こん	米, 三温糖, さ といも	白ごま, 油	789 kcal 29.7 g 19.4 g 2.3 g
19 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのゆずみそかけ れんこんの金平	だしかつお, かまぼこ, た まご, さば, み そ	牛乳, だしこ んぶ	にんじん, 青 ねぎ, さやい んげん	玉葱, ゆず果 汁, こんにゃ く, れんこん	米, でんぷん, 三温糖	油, ごま油	804 kcal 37.3 g 21.6 g 2.7 g

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
20 水	ごはん 牛乳 白菜とえび団子のスープ 豚キムチ はるか	海鮮えびボー ル, 豚肉	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, にら	干し椎茸, はく さい, 玉葱, も やし, キャベ ツ, はるか, 白 菜キムチ	米, でんぷん		758 kcal 31.1 g 17.2 g 2.8 g
21 木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの酢の物 みそおでん	鶏肉, 生揚げ, みそ	牛乳, ししゃ も, 茎わかめ, 煮干し	にんじん	きゅうり, キャ ベツ, だいこ ん, こんにゃく	米, でんぷん, 油 三温糖, さと いも		792 kcal 33.8 g 21.1 g 2.6 g
22 金	ロールパン 牛乳 イタリアスパゲティ シーフードサラダ りんご	ベーコン, い か, えび	牛乳, チーズ	にんじん, ト マト缶詰, ピーマン, プ ロッコリー	玉葱, しめじ, レモン果汁, り んご	ロールパン, スパゲティ, 三温糖	油, オリーブ 油	817 kcal 36.4 g 28.5 g 2.9 g
25 月	セルフおむすび 牛乳 のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え	豚肉, 鮭	牛乳, 焼きの り, 煮干し	にんじん, 青 ねぎ, 広島菜 漬け	ごぼう, だいこ ん, 干し椎茸, はくさい	米, さといも, でんぷん	白ごま	767 kcal 38.9 g 19.3 g 4.2 g
26 火	備蓄カレー 牛乳 柚子香和え ヨーグルト	鶏肉	牛乳, ヨーグ ルト	にんじん, ト マト缶詰	にんにく, しょ うが, 玉葱, きゅうり, だい こん, ゆず果汁	米, ジャがい も, 三温糖	カレールウ, すりごま	777 kcal 24.4 g 16.9 g 2.1 g
27 水	ごはん 牛乳 おこめん汁 小いわしの天ぷら 煮ごめ	だしかつお, 小いわし天ぷ ら, 生揚げ, あ ずき	牛乳, だしこ んぶ, 角切り こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	しめじ, 玉葱, だいこん, こんに ゃく	米, 米粉めん, さといも	油	777 kcal 26.0 g 18.9 g 1.7 g
28 木	ごはん ふりかけ 牛乳 呉の肉じゃが 磯香和え みかん	牛肉	牛乳, もみの り	こまつな, に んじん	こんにゃく, 玉 葱, キャベツ, みかん	米, 三温糖, ジャがいも		756 kcal 23.7 g 15.1 g 1.5 g
29 金	ごはん 牛乳 かす汁 かきフライ がじつ和え	豆腐, みそ, か きフライ, あ なご	牛乳, 煮干し	にんじん, 青 ねぎ, ほうれ んそう	ごぼう, だいこ ん	米	油	773 kcal 30.2 g 20.6 g 2.8 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	ゆかりごはん はんぺんのすまし汁 いかフリッター ブロッコリーおかか和え	だしこんぶ, だしかつお, はんぺん, カットわかめ, いかフリッター, かつおぶし	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>ズッコリ</u>	米, 油, 三温糖	327 kcal 11.9 g 7.6 g 1.6 g
5月	ごはん みそ汁 さばの煮付け かぼちゃのごま和え	油揚げ, <u>みそ</u> , さば, 煮干し	<u>にんじん</u> , 玉葱, なめこ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, かぼちゃ	米, おつゆ麩, 三温糖, 白ごま, すりごま	403 kcal 21.2 g 11.1 g 1.8 g
6月	クロワッサン トマトと卵のスープ グラタン ツナサラダ	ベーコン, <u>たまご</u> , <u>鶏肉</u> , 牛乳, チーズ, ツナ	<u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	クロワッサン, 三温糖, じゃがいも, どんぶ, バター, 小麦粉, 油	413 kcal 15.2 g 22.9 g 1.7 g
7月	ごはん ぞう煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	だしこんぶ, だしかつお, <u>鶏肉</u> , 油揚げ, ぶり, ちりめんじゃこ	<u>にんじん</u> , しめじ, <u>はくさい</u> , <u>青ねぎ</u> , しょうが, <u>だいこん</u>	米, 白玉もち, 三温糖, どんぶ, 白ごま	398 kcal 18.2 g 9.5 g 1.2 g
8月	ごはん 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル みかん	肉団子	<u>にんじん</u> , 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, <u>チンゲンサイ</u> , <u>ほうれん草</u> , もやし, にんにく, みかん	米, 油, 三温糖, どんぶ, ごま油, すりごま	336 kcal 11.4 g 5.3 g 1.8 g
12月	ごはん さつまい汁 鶏肉の梅焼き 切り干し大根の炒め煮	油揚げ, <u>みそ</u> , カットわかめ, <u>鶏肉</u> , 煮干し	<u>にんじん</u> , 玉葱, 梅びしお, 干し椎茸, 切干し大根, さやいんげん	米, さつまいも, 油	376 kcal 15.2 g 9.1 g 1.7 g
13月	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 大豆(乾), チーズ	<u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, グリンピース, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, 油	357 kcal 13.9 g 6.4 g 1.1 g
14月	ごはん 寄せ鍋 じゃこ和え ぼんかん	だしこんぶ, <u>鶏肉</u> , かわはぎ, <u>豆腐</u> , カットわかめ, ちりめんじゃこ	<u>だいこん</u> , <u>にんじん</u> , <u>はくさい</u> , <u>白ねぎ</u> , <u>春菊</u> , きゅうり, キャベツ, ぼんかん	米, マロニー, 三温糖, 白ごま	340 kcal 14.5 g 4.8 g 1.2 g
15月	ごはん 中華コーンスープ 揚げシューマイ ピーナツ和え	かにかま, <u>たまご</u> , シューマイ	<u>にんじん</u> , 玉葱, ホールコーン, クリームコーン, <u>青ねぎ</u> , キャベツ, <u>こまつな</u>	米, どんぶ, 油, 三温糖, 粉ピーナツ, 8割ピーナツ	357 kcal 11.1 g 8.8 g 1.1 g
18月	ごはん 手づくりふりかけ 筑前煮 大根かりばり和え	ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布, <u>鶏肉</u> , 生揚げ	<u>ごぼう</u> , <u>にんじん</u> , <u>こんにやく</u> , たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, <u>だいこん</u>	米, 白ごま, 三温糖, 油, さといも	351 kcal 13.3 g 7.0 g 1.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19日	ごはん かきたま汁 さばのゆずみそかけ れんこんの金平	だしこんぶ, だしかつお, かまぼこ, <u>たまご</u> , さば, <u>みそ</u>	<u>にんじん</u> , 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>ゆず果汁</u> , <u>こんにやく</u> , れんこん, さやいんげん	米, どんぶ, 三温糖, 油, ごま油	355 kcal 17.5 g 8.0 g 1.3 g
20日	ごはん 白菜とえび団子のスープ 豚キムチ はるか	海鮮えびボール, 豚肉	<u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>はくさい</u> , <u>チンゲンサイ</u> , 玉葱, もやし, キャベツ, にら, はるか	米, どんぶ	337 kcal 14.2 g 5.9 g 1.2 g
21日	ごはん ししゃものから揚げ 茎わかめの酢の物 みそおでん	ししゃも, 茎わかめ, <u>鶏肉</u> , 生揚げ, <u>みそ</u> , 煮干し	きゅうり, キャベツ, <u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , <u>こんにやく</u>	米, どんぶ, 油, 三温糖, さといも	374 kcal 17.4 g 9.5 g 1.6 g
22日	ロールパン イタリアスパゲティ シーフードサラダ りんご	ベーコン, いか, えび, チーズ	<u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, しめじ, ピーマン, <u>ブロッコリー</u> , レモン果汁, りんご	ロールパン, 油, スパゲティ, オリーブ油, 三温糖	385 kcal 17.4 g 11.6 g 1.5 g
25日	セルフおむすび のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え	焼きのり, 豚肉, 鮭, 煮干し	<u>ごぼう</u> , <u>だいこん</u> , <u>にんじん</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>はくさい</u> , 広島菜漬け	米, さといも, どんぶ, 白ごま	331 kcal 18.6 g 6.5 g 2.2 g
26日	備蓄カレー 柚子香和え ヨーグルト	<u>鶏肉</u> , ヨーグルト	にんにく, しょうが, <u>にんじん</u> , 玉葱, トマト缶詰, きゅうり, <u>だいこん</u> , <u>ゆず果汁</u>	米, じゃがいも, カレールウ, 三温糖, すりごま	347 kcal 10.9 g 5.1 g 1.2 g
27日	ごはん おこめ汁 小いわしの天ぷら 煮ごめ	だしこんぶ, だしかつお, 小いわし天ぷら, 角切りこんぶ, 生揚げ, あずき	<u>にんじん</u> , しめじ, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , <u>だいこん</u> , <u>こんにやく</u>	米, 米粉めん, 油, さといも	343 kcal 11.0 g 6.9 g 0.9 g
28日	ごはん ふりかけ 呉の肉じゃが 磯香和え みかん	牛肉, もみのり	<u>こんにやく</u> , 玉葱, キャベツ, <u>こまつな</u> , <u>にんじん</u> , みかん	米, 三温糖, じゃがいも	349 kcal 9.9 g 4.5 g 0.8 g
29日	ごはん かす汁 かきフライ がじつ和え	<u>豆腐</u> , <u>みそ</u> , かきフライ, あなご, 煮干し	<u>にんじん</u> , <u>ごぼう</u> , <u>だいこん</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>ほうれん草</u>	米, 油	342 kcal 13.2 g 8.0 g 1.5 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。