

令和5年(2023年)4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			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	脂質g	食塩相当量g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量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						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					
10月	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 大根のサラダ50 清見オレンジ	豚肉, だいず, ツナ	牛乳, わかめ	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, たまねぎ, グリンピース, だいこん, 清見オレンジ	米, じゃがいも, 三温糖	シチュールー, 油	小 656 中 809 保幼 343	23.0 27.3 10.6	16.2 18.6 5.7	1.9 2.7 1.4	20日	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼小:2切 中:3切) ひじきと大豆の炒り煮45 山菜うどん汁180	ちくわ, だいず, さつま揚げ, かつおぶし, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, あおのり, 芽ひじき, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, 山菜	米, 天ぷら粉, 三温糖, うどん	油	小 690 中 866 保幼 373	26.3 32.4 13.5	18.5 21.7 8.2	2.5 3.2 1.6
11日	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 春雨の中華和え60	豚肉, いか, えび, とうふ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, きゅうり, もやし, ホールコーン	米, 三温糖, どんぶん, 春雨	油, ごま油	627 28.1 16.0 1.8	768 34.3 18.6 2.2	335 16.2 6.5 1.3	21日	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)味付けハンバーグ 赤じそ和え40 豚汁180	豚肉, 米みそ, (小:鯖), (保幼中:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご)	牛乳, (保幼中:調理用牛乳), 煮干し	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	キャベツ, ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, しょうが, (保幼中:たまねぎ)	米, さといも, (保幼中:パン粉)	(保幼中:油)	659 32.4 20.1 2.6	841 35.8 24.8 3.0	380 16.7 10.5 1.4		
12日	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズサラダ45 レタスのスープ180 お祝いいちごゼリー	鶏肉, ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん	きゅうり, キャベツ, たまねぎ, レタス	米, 三温糖, いちごのお祝いゼリー	オリーブ油	678 25.7 24.2 1.7	826 31.1 28.4 2.2	391 14.4 13.2 1.2	24日	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 水菜サラダ50 青菜とうずら卵のスープ180	ぎょうざ, ツナ, うずらたまご	牛乳, 塩こんぶ	水菜, にんじん, こまつな	キャベツ, ほししいたけ, たまねぎ	米, どんぶん	油, ごま油, 白ごま	605 20.6 19.1 1.7	775 25.8 24.3 2.2	332 10.5 9.1 1.1		
13日	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味55 みるくおから50 もずくのみそ汁180	ほき, 鶏ひき肉, おから, 米みそ	牛乳, 調理用牛乳, 煮干し, もずく	にんじん, 青ねぎ	レモン果汁, たまねぎ, はくさい, 白ねぎ, えのきたけ	米, どんぶん, 三温糖	油	663 29.8 17.7 2.4	817 36.5 20.5 3.1	356 16.0 7.8 1.8	25日	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 春雨の甘酢和え55 (小)カフェオレブレリン	鶏肉, 焼き豆腐, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, (小:調理用牛乳)	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, もやし	米, 三温糖, 緑豆春雨		676 24.5 17.6 1.7	767 27.8 18.4 2.3	336 12.1 6.4 1.2		
14日	ふわふわどんぶり170 牛乳 ピーナッツ和え50 ミニフィッシュ	かつおぶし, 鶏肉, とうふ, たまご	牛乳, かえりいりこ	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, 三温糖, おつゆふ, どんぶん	ピーナッツ	660 30.0 18.7 1.7	803 35.7 21.9 2.1	369 17.9 8.5 1.2	26日	たけのこごはん 牛乳 鯖のみそだれ アスパラガスの五色和え45 豆腐汁180	油揚げ, 鯖, 米みそ, かまぼこ, かつおぶし, とうふ	牛乳, もみのり, こんぶ	アスパラガス, にんじん, 青ねぎ	たけのこ, しょうが, キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, どんぶん		616 30.6 16.6 2.8	763 38.8 19.9 3.7	321 17.6 6.7 2.1		
17日	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮180 さきいかのかみかみ和え50 河内晩柑	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, さきいか	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, もやし, たくあん, かわちばんかん	米, 三温糖, どんぶん	ごま油, 白ごま	671 29.5 21.5 2.0	826 35.7 25.4 2.5	374 17.9 10.2 1.3	27日	カレーライス200 牛乳 豆と海藻のサラダ50 (中)カフェオレブレリン	豚肉, だいず, かに風味かまぼこ	牛乳, 海藻ミックス, (中:調理用牛乳)	にんじん, トマト, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ	米, じゃがいも, 三温糖	カレールー, ごま油, 白ごま	650 21.9 18.1 2.1	848 27.2 22.7 2.4	407 11.9 8.1 1.5		
18日	ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ブロッコリーのサラダ45 あさりのミルクスープ180	(小:豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), (保幼中:鯖), ベーコン, あさり	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, キャベツ	米, (小:パン粉), 三温糖	油	698 26.6 24.7 2.0	851 37.7 29.4 3.3	377 17.4 12.1 1.8	28日	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 チーズポテト50 ABCマカロニスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ	パセリ, にんじん	たまねぎ, キャベツ	米, マーマレード, じゃがいも, マカロニ	バター	719 27.8 24.2 2.1	890 33.6 28.8 2.5	412 15.5 12.8 1.4		
19日	もち麦ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 はりはり漬け55 手作りわかめじゃこふりかけ8.5	牛肉	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん	こんにゃく, たまねぎ, 切干大根, きゅうり, きくらげ	米, もち麦, 三温糖, じゃがいも	アーモンド, 白ごま	665 22.6 15.8 2.0	811 27.1 18.1 2.7	422 12.6 6.4 1.4													

\* 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、もち麦、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、こまつな、チンゲンサイ、青ねぎ、レタス、水菜、キャベツ、にんじん、アスパラガス、じゃがいもを使用する予定です。