

令和3年(2021年)11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					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 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	脂質 g	食塩相当量 g	小			中	保幼	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	脂質 g	食塩相当量 g	小	中	保幼							
1月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 もやしときくらげの酢の物55 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	たけのこ, こんにゃく, もやし, きゅうり, きくらげ	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	662 26.1 18.5 2.0	814 31.8 21.5 2.6	358 13.7 8.0 1.2	16火	ごはん(小:少なめ140) 牛乳 コロコロおでん200 ごまじゃこ和え55 (小)もちもちきなこドーナツ	かつおぶし, さつま揚げ, うずらたまご, 生揚げ, (小:絹ごし豆腐, きな粉)	牛乳, こんぶ, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, (小:ブレミックス粉(ホットケーキ用), もち粉)	白ごま, (小:油)	644 28.7 26.1 2.1	793 34.7 22.9 2.6	356 15.2 7.8 1.7	17水	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 辛子和えビーフン55 りんご(1/8, 1/6)	豚肉, いか, えび, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, もやし, りんご	米, 三温糖, でんぷん, 平ビーフン	油, ごま油	644 28.7 15.6 1.6	793 34.7 17.9 2.1	356 16.7 6.2 1.2
2火	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 ピーナッツ和え45 麩のすまし汁180	鶏肉, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, さつまいも, 三温糖, おつゆふ	ピーナッツ	641 28.4 19.4 2.7	785 34.5 22.7 3.2	337 15.9 8.9 1.9	4木	ごはん 牛乳 韓国風煮170 豆と海藻のサラダ50	豚肉, うずらたまご, だいず, ツナ	牛乳, 海草ミックス	にんじん, さやいんげん, チンゲンサイ	にんにく, ごぼう, だいこん, ほししいたけ, れんこん, えだまめ	米, 三温糖	ごま油, 白ごま	657 26.3 19.7 1.4	806 31.5 23.4 1.6	364 14.8 9.5 0.9	18木	ごはん 牛乳 タンドライーチキン50 コーンポテト45 キャベツのスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	パセリ, にんじん	しょうが, にんにく, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも	バター	651 24.4 21.2 1.7	802 29.6 25.3 2.2	360 13.3 10.5 1.2
5金	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 白菜のレモン和え35 みそけんちん汁180	とうふ, 米みそ	牛乳, ししゃも, 煮干し	だいこん葉, にんじん, 青ねぎ	はくさい, レモン果汁, だいこん, ぶなしめじ	米, 天ぷら, 三温糖, さといも	油	608 24.2 16.4 1.9	745 28.9 18.9 2.3	346 14.2 8.0 1.4	8月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き かみかみサラダ40 ミネストローネ170	ベーコン, ツナ, 鶏肉, だいず	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ, ちりめんじゃこ	ミックスベジタブル, にんじん, トマト, パセリ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖	油, アーモンド, 白ごま	661 25.7 19.5 2.1	814 31.0 23.1 3.0	354 13.3 9.1 1.6	22月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 もやしのナムル55	豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	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	648 21.4 17.1 2.1	796 25.5 19.9 2.7	367 10.9 7.3 1.6
9火	親子どんぶり150 牛乳 五色和え55	かつおぶし, 鶏肉, たまご, かまぼこ	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	620 26.5 16.7 1.9	752 32.0 19.2 2.3	380 15.6 6.8 1.1	9月	ごはん 牛乳 秋鮭の香り焼き みるくおから50 大根となめこのみそ汁180	さけ, 鶏ひき肉, おから, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 調理用牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, たまねぎ, はくさい, だいこん, なめこ	米, 三温糖	オリーブ油, 油	630 31.6 17.4 2.3	782 39.7 20.4 2.8	344 18.9 7.6 1.7	24水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら45 白菜のみそ汁180	さば, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, ぶなしめじ, はくさい	米, 三温糖	ごま油	657 31.3 21.0 3.2	827 39.6 26.0 4.2	364 18.5 10.5 2.3
10水	ごはん 牛乳 秋鮭の香り焼き みるくおから50 大根となめこのみそ汁180	さけ, 鶏ひき肉, おから, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 調理用牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, たまねぎ, はくさい, だいこん, なめこ	米, 三温糖	オリーブ油, 油	630 31.6 17.4 2.3	782 39.7 20.4 2.8	344 18.9 7.6 1.7	25木	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー180 れんこんサラダ70	牛ひき肉, 豚ひき肉, だいず, ツナ	牛乳, ピザ用チーズ, 芽ひじき	にんじん, トマト, こまつな	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, れんこん, ホールコーン	米, 三温糖	カレールウ, マヨネーズ	777 28.7 30.4 3.0	962 34.8 36.8 3.9	452 16.6 17.7 2.3											
11木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 ごま酢和え55 みかん	牛肉, 焼きとうふ, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, はくさい, 白ねぎ, もやし, みかん	米, 三温糖	白ごま	643 22.9 16.1 1.6	780 27.5 18.5 2.1	349 11.3 5.9 1.2	26金	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 みかんサラダ50 かきたまスープ180 (小中) シュークリーム	鶏肉, たまご	牛乳	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん缶, たまねぎ	米, でんぷん, 米粉, 三温糖, (小中: シュークリーム)	油	759 33.5 24.4 1.9	918 40.9 27.9 2.5	367 16.8 8.6 1.2											
12金	ごはん 牛乳 ポトフ180 キャベツとコーンのサラダ50 (中)もちもちきなこドーナツ	鶏豚肉団子, ロースハム, (中:絹ごし豆腐, きな粉)	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, だいこん, キャベツ, ホールコーン	米, 三温糖, (中:ブレミックス粉(ホットケーキ用), もち粉)	油	591 20.6 15.8 1.3	905 28.1 26.9 1.9	286 9.0 5.0 0.8	29月	ごはん 牛乳 焼きウインナー アーモンドサラダ55 白菜と白葱のクリームスープ 180	ポークウインナー, ツナ, 鶏肉	牛乳, 調理用牛乳	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ, マッシュルーム, はくさい, 白ねぎ	米, 三温糖, 小麦粉	油, 細切りアーモンド, バター	670 23.0 23.5 1.5	864 30.2 31.0 2.3	382 12.4 13.3 1.2											
15月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 チーズサラダ55	豚肉, だいず	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	646 24.3 16.2 1.5	792 29.2 18.5 2.0	348 12.6 6.2 1.1	30火	ごはん 牛乳 八宝菜180 ばんさんすう55 大学いも25	豚肉, いか, うずらたまご, ロースハム	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, はくさい, きくらげ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぷん, 緑豆春雨, さつまいも	ごま油, 油, 黒ごま	698 24.4 19.1 2.0	858 29.5 22.4 2.5	376 13.5 6.8 1.3											

* 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, 白ねぎ, 青ねぎ, ブロッコリー, はくさい, れんこん, さつまいも, キャベツ, 大根を使用する予定です。