

令和3年(2021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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類						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					
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂					
8月	ハヤシライス190 牛乳 シーザーサラダ60 いちご(保幼1個,小中2個)	豚肉, ロースハム	牛乳, 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, だいこん, キャベツ, レモン果汁, いちご	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 665 中 810 保幼 365 22.9 27.2 12.0 19.6 22.9 9.2 2.5 3.1 1.9			20日	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 パンパンジー60 (小)カフェオレプリン	豚肉, いか, えび, とうふ, 鶏肉	牛乳, (小: 調理用牛乳)	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	米, 三温糖, どんぶん	油, ごま油, ごま	小 695 中 793 保幼 353 34.4 40.5 20.2 19.3 20.7 8.0 1.8 2.3 1.3				
9日	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 相性汁180	さば, だいず, さつま揚げ, ベーコン, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 小麦粉, 三温糖, さつまいも		721 911 411 33.2 42.1 20.0 22.2 27.6 11.2 3.0 3.8 2.1			21日	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 じゃがいものサラダ70 ミネストローネ170	鶏肉, かに風味かまぼこ, だいず, ベーコン, えび	牛乳	こまつな, にんじん, トマト, パセリ	レモン果汁, たまねぎ, キャベツ	米, マーマレード, じゃがいも, 三温糖	マヨネーズ, 油	734 907 423 29.5 35.8 17.1 24.0 29.0 12.6 2.5 3.2 1.8				
12月	ごはん 牛乳 チキンソテー50 キャベツとコーンのサラダ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	にんじん	にんにく, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, レタス	米, 三温糖, いちごのお祝いゼリー	バター, 油	682 830 393 25.3 30.4 14.0 23.9 28.1 13.0 2.0 2.5 1.5			22日	ごはん 牛乳 ホキのフライ 茎わかめのきんぴら45 えのきのみそ汁180	ホキ, 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	こんにやく, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖, おつゆふ	油, ごま油	645 800 357 28.3 35.1 16.3 17.3 20.1 7.6 2.9 3.7 2.1				
13日	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 磯香あえ55 くるみちりめん12	鶏肉, がんもどき	牛乳, 煮干し, もみのり, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	だいこん, たけのこ, こんにやく, もやし	米, 三温糖	くるみ, ごま	657 808 354 26.3 32.1 14.2 21.7 25.7 10.6 1.8 2.4 1.2			23日	他人どんぶり150 牛乳 切り干しとツナのとえ物50 (中)カフェオレプリン	かつおぶし, 豚肉, たまご, ツナ	牛乳, (中: 調理用牛乳)	にんじん, 青ねぎ, こまつな	ほししいたけ, たまねぎ, 切干大根	米, 三温糖, どんぶん	ごま	635 772 352 29.8 35.6 17.9 15.3 17.4 5.7 1.8 2.2 1.2				
14日	ごはん(少なめ)150 牛乳 いか天ぷら みるくおから50 山菜うどん180	いか, 鶏肉, おから, かつおぶし, 油揚げ	牛乳, 調理用牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, はくさい, 山菜	米, 天ぷら粉, 三温糖, うどん	油	673 844 379 30.1 38.1 17.5 19.6 23.9 9.2 1.6 2.1 1.3			26日	ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) 小松菜のナムル50 青菜とうざら卵のスープ180	えびしゅうまい, うずらたまご	牛乳	こまつな, にんじん, チンゲンサイ	もやし, にんにく, ほししいたけ, たまねぎ	米, 三温糖, どんぶん	油, ごま油, ごま	586 766 321 19.0 24.2 9.3 18.3 25.1 9.2 1.7 2.3 1.2				
15日	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮170 アーモンドサラダ55 清見オレンジ	鶏豚肉団子, だいず, ロースハム	牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁, 清見オレンジ	米, じゃがいも, 三温糖	油, アーモンド	685 841 383 23.7 28.2 12.5 19.1 22.5 9.0 1.5 1.9 1.1			27日	たけのこごはん 牛乳 鱈のみそだれかけ ほうれん草の梅かつお和え45 麩のすまし汁180	油揚げ, さわら, 米みそ, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	ほうれんそう, にんじん, 青ねぎ	たけのこ, しょうが, キャベツ, うめぼし, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, どんぶん, おつゆふ		610 753 320 30.7 38.6 17.9 15.8 18.7 6.1 3.2 4.0 2.2				
16日	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま風味35 かきたま汁180	米みそ, さけ, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, こんぶ	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, どんぶん	油, ごま油	617 762 332 31.8 40.4 19.1 14.7 17.1 5.4 2.0 2.6 1.4			28日	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 ちりめんの酢の物60 河内晩柑	牛肉, 焼きとうふ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ, こんにやく, はくさい, 白ねぎ, きゅうり, だいこん, かわちばんかん	米, 三温糖		616 756 333 23.5 28.4 12.4 15.9 18.6 6.5 1.7 2.2 1.3				
19日	ごはん 牛乳 野菜のスープ煮180 お豆のサラダ45 ミニフィッシュ	鶏肉, ツナ, だいず, ミックスビーンズ, かえりいりこ	牛乳	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, グリンピース	米, じゃがいも, 三温糖	油, ごま	566 744 287 21.3 26.6 10.3 12.4 15.4 3.5 1.1 1.3 0.6			30日	ごはん 牛乳 焼きウインナー アスパラのサラダ45 クラムチャウダー170	ポークウインナー, ベーコン, あさり	牛乳, 調理用牛乳	アスパラガス, にんじん, パセリ	ホールコーン, たまねぎ, マッシュルーム	米, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	656 852 368 21.9 28.8 11.6 21.0 28.1 10.9 1.5 2.3 1.1				

* 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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, アスパラガス, こまつな, チンゲンサイ, ほうれんそう, 青ねぎ, レタスを使用する予定です。