

令和3年(2021年)5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	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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	小	中	保幼	豆・豆製品			小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	小	中	保幼	豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂
6月	ごはん 牛乳 小いわし梅の香揚げ30 ブロッコリーのおかか和え35 沢煮椀180 (小中)柏餅 (保幼)ミニゼリー	かつおぶし, 豚肉	牛乳, 小いわし梅の香揚げ, こんぶ	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	ごぼう, たけのこ, だいこん, ほししいたけ	米, 三温糖, (小中: かしわもち), (保幼: ミニゼリー)	油	小 697 25.8 18.1 1.8	中 887 31.2 21.1 2.5	保幼 362 13.3 8.2 1.3	19日	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 アスパラの五色サラダ60 味つけのり	牛肉, かまぼこ	牛乳, 味つけのり	アスパラガス, にんじん	こんにゃく, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	米, 三温糖, じゃがいも	油, ごま	小 659 22.6 16.9 1.7	中 810 26.7 19.6 2.1	保幼 369 11.9 7.2 1.3			
7月	ビビンバ110 牛乳 わかめスープ180 河内晩柑	牛肉, 米みそ, たまご, とうふ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな, 青ねぎ	にんにく, ぜんまい, だいずもやし, たまねぎ, えのきたけ, かわちばんかん	米, 三温糖	ごま油, ごま	637 24.5 19.4 2.2	777 29.5 22.8 2.9	400 14.0 9.1 1.6	20日	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め110 ワンタンスープ180 甘夏みかん	豚肉, 赤みそ, 肉入りワンタン	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, もやし, 甘夏みかん	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	605 23.7 14.9 2.1	747 28.7 17.2 3.0	317 12.1 5.1 1.6			
10月	ビーンズカレーライス180 牛乳 シーフードサラダ50	鶏肉, だいず, えび, いか	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, オリブ油	635 26.9 15.8 2.2	776 32.2 17.9 2.6	395 15.9 6.3 1.6	21日	ごはん 牛乳 (小)手作りハンバーグ (保幼中)鮭の塩焼き 菜漬け和え35 若竹汁180	(小: 豚ひき肉, 牛ひき肉, たまご), (保幼中: さけ) とうふ, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, (小: 調理用牛乳), こんぶ, わかめ	(小: にんじん), 広島菜 漬け	(小: たまねぎ), はくさい, たけのこ	米, (小: パン粉)	(小: 油), ごま	648 28.2 20.4 2.0	722 37.1 18.4 3.1	302 16.9 6.0 1.6			
11月	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め45 えのきのみそ汁180	さば, さつま揚げ, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, こんにゃく, たけのこ, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖	油	669 33.2 21.7 2.7	842 42.0 26.6 3.5	375 20.1 10.9 1.9	24日	親子どんぶり150 牛乳 きゅうりの昆布和え40 じゃが丸	かつおぶし, 鶏肉, たまご	牛乳, 塩こんぶ, ピザ用チーズ, 脱脂粉乳	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, たまねぎ, きゅうり	米, 三温糖, でんぷん, じゃがいも	油	701 27.4 21.2 1.9	858 33.0 25.4 2.3	434 16.0 9.9 1.1			
12月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ばんさんすう55 (小)お茶目な大豆 (中)みかんゼリー	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, ロースハム, たまご, (小: だいず)	牛乳	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, きくらげ, きゅうり, もやし, (中: みかん, みかんジュース)	米, 三温糖, でんぷん, 緑豆春雨, (中: ゼリーの素)	ごま油	672 27.7 19.7 2.3	855 31.6 22.1 3.1	358 14.7 8.9 1.6	25日	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮180 ごまじゃこ和え55 河内晩柑	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ	牛乳, わかめ, 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, もやし, かわちばんかん	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, ごま	681 28.3 21.5 2.1	837 33.8 25.5 2.9	383 16.3 10.9 1.6			
13月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 ツナサラダ50 じゃがいものミルクスープ180	鶏肉, ツナ, ベーコン	牛乳, ヨーグルト, 調理用牛乳	にんじん, パセリ	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも	油	678 26.7 23.4 2.1	836 32.4 28.1 2.7	379 15.1 12.3 1.4	26日	ごはん 牛乳 鯖のピザ風 コールスロー45 豆乳スープ180	さわら, ウインナー, 米みそ, 豆乳	牛乳, ピザ用チーズ	ピーマン, にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, じゃがいも	デミグラスソース, オリブ油	634 27.1 17.5 2.0	760 30.3 19.0 2.4	363 17.5 8.7 1.4			
14月	菜めし 牛乳 筑前煮170 ピーナッツ和え50	鶏肉, 生揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな, 大根葉, 広島菜, 京菜	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ	米, 三温糖, さといも	油, ピーナッツ	649 24.6 18.2 2.6	797 29.6 21.1 3.3	359 13.5 8.1 1.9	27日	わかめごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば130 ささみともやしのサラダ55 (小)みかんゼリー (中)お茶目な大豆	豚肉, 鶏肉, (中: だいず)	牛乳, わかめ, あおのり	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, キャベツ, もやし, (小: みかん, みかんジュース)	米, スパゲティ, 三温糖, (小: ゼリーの素)	油, ごま油	735 24.4 17.5 2.5	855 30.4 21.3 3.1	433 13.9 7.7 1.8			
17月	ごはん 牛乳 かき揚げ65 きゅうりの酢の物45 そうめん汁180	かつおぶし, かまぼこ	牛乳, ちりめんじゃこ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ぶなしめじ	米, さつまいも, 天ぷら粉, 三温糖, そうめん	油	693 20.8 15.3 2.0	853 24.6 17.3 2.6	395 10.3 6.0 1.4	28日	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 炒りうの花45 なめこのみそ汁180	いか, ちくわ, かつおぶし, おから, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	しょうが, ほししいたけ, こんにゃく, たまねぎ, なめこ	米, 三温糖, でんぷん	油	594 29.7 12.7 2.7	731 36.9 14.3 3.4	312 16.7 3.8 1.8			
18月	ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ45 春キャベツのスープ180	(小: さけ), (保幼中: 豚ひき肉, 牛ひき肉, たまご, とうふ), ベーコン	牛乳, (保幼中: 調理用牛乳)	ブロッコリー, にんじん, パセリ	ホールコーン, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, (保幼中: パン粉)	油	620 26.5 19.7 2.3	847 30.6 29.4 2.7	387 14.0 13.2 1.4	31日	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 ミモザサラダ60	豚肉, だいず, たまご	牛乳	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	米, じゃがいも, 三温糖	油	653 24.8 15.8 1.7	800 29.7 17.9 2.1	362 13.5 6.2 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, きゅうり, 青ねぎ, たまねぎを使用する予定です。