

令和2年(2020年)8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										
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質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	脂質g										
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂	食塩相当量g										
3月	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物170 梅かつお和え50 手作りわかめじゃこ ふりかけ8.5	鶏肉, がんもどき, かつおぶし	牛乳, 煮干し, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	たけのこ, こんにゃく, キャベツ, きゅうり, 梅干し	米, じゃがいも, 三温糖	アーモンド, 白ごま	小 656 26.8 19.1 2.1	中 809 32.5 22.4 2.9	保幼 355 14.5 8.5 1.3								
4火	ごはん 牛乳 八宝菜180 ささみともやしのサラダ55 ミニトマト (保幼小2個, 中3個)	豚肉, いか, うずらたまご, 鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ミニトマト	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	610 27.5 15.9 1.6	750 33.1 18.4 2.0	328 15.7 6.4 1.2								
5水	ふわふわどんぶり170 牛乳 ピーナッツ和え50 (小中)カットコーン	かつおぶし, 鶏肉, とうふ, たまご	牛乳	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, (小中: とうもろこし)	米, 三温糖, おつゆふ, でんぷん	ピーナッツ	691 29.7 19.7 1.5	848 36.1 23.2 1.9	356 16.0 8.5 1.0								
6木	ごはん 牛乳 鯨の香味揚げ ひじきと枝豆のサラダ55 なめこのみそ汁180	あじ, ロースハム, 油揚げ, 米みそ	牛乳, あおのり, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, えだまめ, レモン果汁, たまねぎ, なめこ	米, 天ぷら粉, 三温糖, おつゆふ	白ごま, 油	676 28.9 20.5 2.2	844 36.9 24.8 2.9	331 10.1 8.4 1.4								
7金	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 コーンポテト45 大豆のトマトスープ180 冷凍みかん	鶏肉, かつおぶし, だいず, えび, イタヤ貝	牛乳	にんじん, トマト, パセリ	ホールコーン, グリンピース, たまねぎ, セロリ, みかん	米, マーマレード, じゃがいも, ツイストマカロニ	バター	740 31.8 19.8 1.8	906 38.6 23.4 2.5	427 18.0 9.2 1.1								
20木	夏野菜のカレーライス190 牛乳 豆と海藻のサラダ50 (小中)ヨーグルト	豚肉, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス, (小中: ヨーグルト)	にんじん, トマト, かぼちゃ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, ズッキーニ, きゅうり, えだまめ	米, 三温糖	カレーウ, 油	688 25.4 18.2 2.3	834 29.7 21.4 2.6	408 12.7 8.4 1.5								
21金	ごはん 牛乳 鱈フライ ブロッコリーのごま風味35 じゃがいものみそ汁180	さわら, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	たまねぎ	米, 天ぷら粉, パン粉, 三温糖, じゃがいも	油, ごま油	694 30.5 21.7 2.1	847 36.5 25.2 2.7	397 18.1 11.1 1.5								
24月	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 シーザーサラダ60 ミニフィッシュ	牛肉, だいず, ロースハム, ミニフィッシュ	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, グリンピース, だいこん, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	シチューールウ, 油	小 681 25.1 19.1 2.3	中 840 29.9 22.3 2.9	保幼 381 13.7 8.9 1.9								
25火	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 小松菜のおかか和え35 そうめん汁180	さけ, 米みそ, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	青ねぎ, こまつな, にんじん	はくさい, ぶなしめじ, たまねぎ	米, 三温糖, そうめん	マヨネーズ, 白ごま, ごま油	635 30.2 17.0 2.3	786 37.9 19.6 2.9	340 17.6 6.5 1.7								
26水	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー100 もずくスープ180 冷凍パイ	豚肉, とうふ, たまご, かつおぶし	牛乳, もずく	にんじん, 青ねぎ	にがうり, もやし, たまねぎ, えのきたけ, パイナップル	米	ごま油	620 22.4 19.5 1.8	756 26.9 23.0 2.3	332 11.5 8.8 1.2								
27木	ごはん 牛乳 甘酢チキン65 かみかみサラダ40 野菜スープ180	鶏肉, ツナ, ベーコン	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖, じゃがいも	油, アーモンド, 白ごま	734 26.5 27.2 1.6	916 32.5 33.3 2.4	390 13.2 12.9 1.0								
28金	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼小)豚肉とごぼうの かおり和え30 なすのみそ汁180	(小: さば), (保幼小: 豚ひき肉, たまご, とうふ), 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青じそ, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, なす, (保幼小: ごぼう, しょうが, 白ねぎ)	米, (保幼小: でんぷん, 三温糖)	(保幼小: 油)	636 30.3 19.9 2.6	798 33.0 21.8 3.2	355 15.2 8.7 1.6								
31月	そばろごはん85 牛乳 きゅうりの酢の物45 ふのすまし汁180	鶏ひき肉, たまご, 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	ほししいたけ, しょうが, えだまめ, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, おつゆふ		650 30.4 17.4 2.5	799 37.0 20.2 3.2	360 17.9 7.6 1.6								

\* 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, こまつな, チンゲンサイ, じゃがいも, 青ねぎ, きゅうり, ズッキーニ, なす, にがうり, たまねぎ, ミニトマト, かぼちゃ, パセリを使用する予定です。