

2024年 1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			
9 火	カレーライス200 牛乳 アーモンドサラダ55 ミニフィッシュ	豚肉, ロースハム	牛乳, かえりいりこ	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, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁	米, ジャガイモ, 三温糖	カレールー, 油, 細切りアーモンド, 白ごま	小 641 中 775 保幼 413 23.2 27.1 13.6 20.1 23.5 9.9 2.3 2.7 1.8			22 月	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 はりはり漬け55 ぼんかん	鶏肉, がんもどき	牛乳, 煮干し, 塩こんぶ	にんじん, さやいんげん	たけのこ, こんにゃく, 切干大根, きゅうり, ぼんかん	米, ジャガイモ, 三温糖		小 645 中 784 保幼 364 25.1 30.2 13.3 17.8 20.6 7.3 1.6 2.0 0.9		
10 水	菜めし 牛乳 鯖の西京焼き 紅白なます40 白玉雑煮180	白みそ, さわら, 混合削り節, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	だいこん, ぶなしめじ, はくさい, 大根葉, 広島菜, 京菜	米, 三温糖, 白玉もち	油, 白ごま	646 806 334 28.7 36.0 17.2 17.3 20.9 6.7 2.8 3.5 2.4			23 火	ごはん(少なめ)150 牛乳 ちゃんぽん麺200 (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング もやしのナムル50	(小中: ゆでたまご), (保幼: 鶏肉), 豚肉, かまぼこ, かに風味かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, きくらげ, キャベツ, もやし, にんにく, (保幼: しょうが)	米, 三温糖, 中華めん	ごま油, 白ごま	561 670 365 25.4 29.0 21.3 17.0 18.2 7.8 2.6 3.1 2.2		
11 木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 小松菜とひじきの和え物50 みかん	混合削り節, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, ツナ	牛乳, 芽ひじき	にんじん, さやいんげん, こまつな	ほししいたけ, たまねぎ, だいこん, キャベツ, みかん	米, 三温糖, でんぶ	油	620 749 354 28.6 34.6 16.5 15.5 18.1 6.1 1.7 1.9 1.0			24 水	キャロットピラフ 牛乳 チキンウインナー (保幼小: 2本 中: 3本) 豆と海藻のサラダ50 白菜と白ねぎのクリームスープ 180	チキンウインナー, だいず, ツナ, ベーコン, 鶏肉	牛乳, 海藻ミックス, 調理用牛乳	にんじん, パプリカ	キャベツ, えだまめ, たまねぎ, マッシュルーム, はくさい, 白ねぎ, ホールコーン	米, 三温糖, 小麦粉	油, バター	674 851 404 25.6 32.4 15.3 25.3 31.5 14.8 1.8 2.4 1.4		
12 金	ごはん 牛乳 アブリナスステーキ チーズポテト50 キャベツのスープ180	豚肉, だいず	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ	パセリ, にんじん	にんにく, ホールコーン, セロリ, たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖, ジャガイモ	バター	646 813 362 27.0 33.8 15.0 22.7 28.0 11.2 2.0 2.6 1.4			25 木	もち麦ごはん 牛乳 肉じゃが170 さきいかのかみかみお和え50 くるみちりめん12	豚肉, さきいか	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, もやし, 千切りたくあん	米, もち麦, ジャガイモ, 三温糖	ごま油, 白ごま, くるみ	627 768 391 26.0 31.5 14.9 17.6 20.7 7.1 1.6 2.0 1.2		
15 月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 春雨の甘酢和え55 (小)牛乳かん	牛肉, 焼き豆腐, じゃこ, (小: 調理用牛乳)	牛乳, ちりめんじゃこ, (小: 調理用牛乳)	にんじん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, はくさい, 白ねぎ, キャベツ, (小: みかん缶)	米, 三温糖, 緑豆春雨, (小: 上白糖)		648 734 330 24.6 28.5 12.5 18.4 20.1 7.5 1.6 2.2 1.2			26 金	ごはん 牛乳 かきフライ (お好みソース) (保幼小: 2個, 中: 3個) ほうれん草の梅かつお和え45 けんちん汁180 (小中)いちごカスタードタルト	かきフライ, かつおぶし, 混合削り節, 鶏肉, とうふ	牛乳, こんぶ	ほうれん草, にんじん, 青ねぎ	はくさい, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ほししいたけ, 梅干し	米, 三温糖, (小中: いちごカスタードタルト)	油	698 841 323 24.7 29.6 12.0 23.3 26.8 8.0 2.2 2.8 1.7		
16 火	そぼろごはん(具85) 牛乳 赤じそ和え35 もずく汁180	鶏ひき肉, 炒りたまご, 混合削り節	牛乳, もずく	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	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		595 729 323 28.1 34.0 16.1 17.4 20.1 7.5 2.0 2.7 1.4			29 月	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え35 大根のみそ汁180	さけ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 焼きのり, 煮干し	広島菜漬, にんじん, 青ねぎ	はくさい, たまねぎ, だいこん, ぶなしめじ	米	白ごま	564 699 301 29.7 37.3 17.7 16.6 19.9 7.0 2.6 3.3 1.8		
17 水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 チンゲンサイの中華和え55 (中)牛乳かん	えび, とうふ	牛乳, (中: 調理用牛乳)	にんじん, ピーマン, チンゲンサイ	しょうが, たまねぎ, もやし, ホールコーン, (中: みかん缶)	米, 三温糖, でんぶ, (中: 上白糖)	油, ごま油, 白ごま	562 737 296 26.3 32.7 14.5 14.5 17.5 5.0 1.7 2.2 1.2			30 火	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋200 れんこんサラダ50	鶏肉, かわはぎ, とうふ, ツナ	牛乳, わかめ, こんぶ	にんじん, 春菊, こまつな	だいこん, はくさい, 白ねぎ, れんこん	米, 春雨, 三温糖	マヨネーズ	612 754 334 26.6 32.0 14.1 18.8 21.9 8.5 2.7 3.3 1.6		
18 木	コッペパン(切れ目入り) 牛乳 タンドリーチキン50 ポテトサラダ50 ABCマカロニスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	ブロッコリー, にんじん, パセリ	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ	コッペパン, ジャガイモ, 三温糖, マカロニ	マヨネーズ	587 717 319 25.4 30.7 13.5 29.8 36.1 16.3 2.5 3.0 1.7			31 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 チョコレートサラダ50 かきたまスープ180	鶏肉, たまご	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぶ, 米粉, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	709 877 404 28.1 34.1 15.5 27.9 34.1 15.2 1.9 2.4 1.2		
19 金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (保幼: 2切 小: 2切 中: 3切) 煮ごめ50 麩としめじのみそ汁180	ちくわ, 生揚げ, あずき, 油揚げ, 米みそ	牛乳, あおのり, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	だいこん, こんにゃく, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, さといも, 三温糖, おつゆ	油	616 738 355 23.7 27.1 13.3 16.5 18.8 7.1 2.5 3.0 2.0													

* 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, にんじん, 春菊, ほうれん草, 青ねぎ, 白ねぎ, 白菜, れんこん, 大根を使用する予定です。