

令和4年(2022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	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					
1 火	ごはん 牛乳 筑前煮170 じゃこ和え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	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, ほししいたけ, はくさい	米, 三温糖, さといも	油	小 620 中 761 保幼 332	23.5 28.2 12.3	16.3 18.8 6.7	1.5 1.9 1.0	16 水	ごはん 牛乳 いかに照り焼き れんこんのきんぴら45 さつまいものみそ汁180	いか, さつまい揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, さや いんげん, 青ねぎ	しょうが, こんにゃく, れんこん, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぶん, さつまいも	油, ごま油	小 618 中 765 保幼 338	27.6 34.4 15.7	12.8 14.2 3.8	2.7 3.4 1.9
2 水	さつまいもごはん 牛乳 鯖のみそだれ 大根の酢の物50 麩のすまし汁180	さわら, 米みそ, かつおぶし	牛乳, わかめ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, きゅうり, だいこん, たまねぎ, えのきたけ	米, さつまいも, 三温糖, でんぶん, おつゆふ		590 26.3 13.8 2.6	729 33.1 16.2 3.2	297 14.1 4.6 1.9	17 木	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮180 お豆のサラダ50	鶏肉だんご, ツナ, だいず, ミックスビーンズ	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ	米, 三温糖	油	603 23.3 16.4 1.3	735 27.9 19.1 1.6	306 11.2 6.2 0.9		
4 金	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 マカロニサラダ60 (中)かぼちゃケーキ	鶏肉, だいず, ツナ, (中:たまご)	牛乳, (中:調理用牛乳)	にんじん, トマト, (中:かぼちゃ)	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖, ツイストマカロニ, (中:小麦粉)	油, (中:アーモンド, バター)	654 24.0 15.3 1.6	940 31.5 23.6 2.1	347 11.6 5.1 1.0	18 金	もぐりずし(酢めし・具45) 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 根菜のお汁180	油揚げ, 錦糸卵, かつおぶし, とうふ	牛乳, のり, ししゃも, こんぶ	にんじん, さや いんげん, 青ねぎ	ほししいたけ, たけのこ, れんこん, ごぼう, なめこ, はくさい, だいこん	米, 三温糖, でんぶん	油	618 24.5 17.6 3.8	756 29.0 20.4 5.0	392 14.5 9.0 2.8		
7 月	ごはん(少なめ)140 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ささみともやしのサラダ50 焼きビーフン100	豚肉, ぎょうざ, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	きくらげ, キャベツ, もやし	米, ビーフン, 三温糖	ごま油, 油	661 23.0 21.0 1.6	843 28.9 26.5 2.2	391 12.2 11.2 1.1	21 月	ごはん 牛乳 みそおでん210 ピーナッツ和え50	鶏肉, 米みそ, うずらたまご, 生揚げ, ちくわこ	牛乳, 煮干し, ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	こんにゃく, だいこん, キャベツ	米, 三温糖	ピーナッツ	681 29.3 21.9 2.5	837 35.7 25.7 3.2	381 16.7 10.9 1.8		
8 火	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮200 キャベツとブロッコリーの 五色和え50 (小)お米のムース	鶏肉, 焼きどうふ, 米みそ	牛乳, こんぶ, もみのり	にんじん, こまつな, ブロッコリー	だいこん, 白ねぎ, はくさい, キャベツ		白ごま	628 22.5 18.2 1.5	698 26.1 16.7 1.8	292 11.0 5.4 0.9	22 火	ごはん 牛乳 アリゾナスステーキ みかんサラダ45 コーンスープ180	豚肉, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, パセリ	にんにく, きゅうり, キャベツ, みかん缶詰, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	米, 三温糖, 小麦粉	油, バター	758 26.1 27.5 2.2	955 32.8 34.3 2.9	441 14.7 15.5 1.5		
9 水	ごはん 牛乳 牛肉のみそ炒め100 かきたま汁180	牛肉, 米みそ, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, もやし	米, 三温糖, でんぶん		632 27.4 17.9 1.9	776 33.5 21.1 2.5	322 14.3 6.9 1.2	24 水	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮45 のっぺい汁180	さば, だいず, 油揚げ, 鶏肉	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, さや いんげん, 青ねぎ	ごぼう, だいこん	米, 三温糖, さといも, でんぶん		692 32.8 22.6 2.3	871 41.7 27.9 3.1	380 19.2 11.0 1.6		
10 木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 レモン和え50 手づくりふりかけ9	鶏ひき肉, 生揚げ, かつおぶし	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, さや いんげん	ほししいたけ, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	白ごま	666 26.6 19.1 1.4	821 32.4 22.5 1.8	341 13.0 7.6 0.8	25 金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 チンゲン菜のナムル55	豚肉, いか, えび, とうふ	牛乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, もやし	米, 三温糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	609 28.5 16.5 1.7	747 34.4 19.4 2.2	326 16.5 6.9 1.2		
11 金	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き 大根のかりぼり漬け50 白菜のみそ汁180	ホキ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, はくさい	米, 三温糖	マヨネーズ	635 26.3 20.3 2.3	789 32.6 24.1 3.1	406 23.2 12.4 2.0	28 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 コールスロー40 コンソメスープ180	鶏肉	牛乳	にんじん, パセリ	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, はくさい	米, でんぶん, 米粉, 三温糖	油, オリーブ油	691 24.3 24.6 1.4	857 29.3 29.7 1.9	379 12.5 12.5 0.9		
14 月	ごはん 牛乳 親子煮170 小松菜の和え物50 小魚のつくだ煮	かつおぶし, 鶏肉, たまご	牛乳, ちりめんじゃこ	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	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん		617 29.5 12.6 1.6	749 35.0 14.0 1.9	333 17.5 3.7 1.0	29 火	ごはん 牛乳 鮭のレモン焼き 昆布豆45 大根としめじのみそ汁180	さけ, だいず, さつまい揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, こんぶ, 煮干し	にんじん, さや いんげん, 青ねぎ	レモン果汁, ごぼう, こんにゃく, たまねぎ, だいこん, ぶなしめじ	米, 三温糖, でんぶん		615 31.8 14.3 2.4	763 40.0 16.5 2.9	333 18.9 5.1 1.7		
15 火	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 海藻サラダ50 りんご	豚肉, 米みそ, とうふ, かに風味かまぼこ	牛乳, 海藻ミックス	水菜, チンゲンサイ, にんじん	にんにく, だいこん, 白ねぎ, はくさい, 白菜キムチ, もやし, ホールコーン, りんご	米, 三温糖	ごま油, 白ごま	648 23.1 19.9 2.0	804 27.8 23.7 2.3	353 11.2 8.9 1.4	30 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 もやしのごま酢和え50 みかん	かつおぶし, 鶏肉, 高野豆腐, たまご	牛乳, わかめ	にんじん, さや いんげん	ほししいたけ, たまねぎ, きゅうり, もやし, みかん	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん	白ごま	695 28.1 18.3 1.6	847 34.1 21.3 2.0	397 15.8 7.7 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。(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, 水菜, 青ねぎ, 白ねぎ, キャベツ, さつまいも, 白菜, れんこん, 大根, ブロッコリー, にんじんを使用する予定です。