

給食献立表 (3色わけ)

【小学校用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 いかの照り焼き ごまきゃべつ かしわもち	牛乳, 油揚げ, だしこ んぶ, だしかつお, 豆 腐, いか	たけのこ, にんじん, 玉葱, 青ねぎ, しょう が, キャベツ, もやし	米, 三温糖, どんぶ ん, 黒ごま, かしわ もち	660 kcal 30.2 g 13.0 g 2.9 g
7 木	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き レモン風味のはりはり漬け	牛乳, 油揚げ, 米み そ, わかめ, さば, 煮 干し	にんじん, 玉葱, 切干 し大根, ブロッコ リー, レモン果汁	米, おつゆ麩, 三温糖	665 kcal 31.4 g 20.7 g 2.7 g
8 金	中華丼 牛乳 辛し和えビーフン りんごゼリー	牛乳, 豚肉, えび, い か, うずら卵	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, チン ゲンサイ, きゅうり, もやし	米, どんぶん, ごま 油, 平ビーフン, 三温 糖, りんごゼリー	676 kcal 26.7 g 16.2 g 1.6 g
11 月	ごはん 牛乳 レタスのスープ タンドリーチキン コーンポテト	牛乳, ベーコン, ヨー グルト, 鶏肉	にんじん, 玉葱, レタ ス, しょうが, にんに く, コーン, グリン ピース	米, バター, ジャがい も	671 kcal 26.2 g 22.5 g 1.7 g
12 火	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げの味噌煮 ごまじゃこ和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤みそ, わ かめ, ちりめんじゃ こ	にんじん, 玉葱, 干し 椎茸, 青ねぎ, だいこ ん, もやし	米, 三温糖, どんぶ ん, ごま油, 白ごま, すりごま	653 kcal 26.2 g 19.9 g 2.4 g
13 水	ごはん 牛乳 豆腐汁 魚のゆかり揚げ 小松菜の和え物	牛乳, だしこんぶ, だ しかつお, 豆腐, わか め, ホキ	にんじん, 玉葱, えの きたけ, 青ねぎ, キャ ベツ, こまつな	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	610 kcal 26.7 g 16.6 g 1.6 g
14 木	ごはん 牛乳 柳川風煮 つけもの和え なつみ	牛乳, 豚肉, たまご	こんにゃく, 玉葱, に んじん, 干し椎茸, ご ぼう, 青ねぎ, きゅう り, キャベツ, たくあ ん, なつみ	米, 三温糖, どんぶ ん, 春雨, 白ごま	625 kcal 23.7 g 14.6 g 1.6 g
15 金	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ春巻き ブロッコリーの中華和え	牛乳, えび, うずら 卵, 春巻, ハム	にんじん, 玉葱, きく らげ, チンゲンサイ, ブロッコリー, もや し, コーン	米, どんぶん, 油, 三 温糖, ごま油	653 kcal 22.4 g 21.5 g 2.3 g
18 月	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきのごまマヨネーズ	牛乳, だしこんぶ, だ しかつお, 油揚げ, 鮭, 芽ひじき	にんじん, しめじ, 玉 葱, 青ねぎ, きゅうり, キャベツ	米, うどん, マヨネー ズ, すりごま	681 kcal 28.6 g 24.0 g 2.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	ごはん 牛乳 若竹汁 天ぷら 牛肉のみそ炒め	牛乳, だしこんぶ, だ しかつお, 豆腐, わか め, カニカマ, 牛肉, 米みそ	たけのこ, えのきた け, 青ねぎ, アスパラ ガス, しょうが, にん じん, 玉葱, もやし, ピーマン	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	625 kcal 24.9 g 17.2 g 1.7 g
20 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ	にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, グリンピー ス, きゅうり, キャベ ツ, レモン果汁	米, ジャがいも, 三温 糖, 油	652 kcal 24.8 g 16.1 g 1.6 g
21 木	セルフおむすび 牛乳 がんもと野菜の煮物 野菜のおかか和え	牛乳, 焼きのり, 鶏 肉, がんも, かつおぶ し, 煮干し	にんじん, たけのこ, こんにゃく, さやいん げん, キャベツ, こま つな, もやし	米, ジャがいも, 三温 糖	641 kcal 26.3 g 17.7 g 2.2 g
22 金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ チャプチェ ばんかん	牛乳, かにかま, たま ご, 豚肉	にんじん, 玉葱, コー ン, クリームコーン, 青ねぎ, にんにく, た けのこ, もやし, チン ゲンサイ, ばんかん	米, どんぶん, ごま 油, 三温糖, 春雨	622 kcal 21.2 g 13.6 g 2.1 g
25 月	ごはん 味付けのり 牛乳 じゃがいものうま煮 酢の物	牛乳, 味付けのり, 鶏 肉, さつま揚げ	にんじん, 干し椎茸, こんにゃく, 玉葱, さ やいんげん, きゅう り, キャベツ	米, ジャがいも, 三温 糖, 春雨	606 kcal 20.0 g 11.9 g 1.6 g
26 火	ごはん 牛乳 にらたま汁 小いわし天ぷら アスパラのごま和え	牛乳, だしかつお, だ しこんぶ, たまご, 小 いわし天ぷら	にんじん, 玉葱, しめ じ, にら, アスパラガ ス, パプリカ (黄)	米, どんぶん, 油, 三 温糖, すりごま, 白ご ま	650 kcal 25.8 g 19.8 g 1.8 g
27 水	カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ パイナップル	牛乳, 鶏肉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, キャベツ, きゅうり, コーン, パ イナップル	米, ジャがいも, カレ ールウ, 油, 三温糖	612 kcal 19.4 g 15.3 g 1.9 g
28 木	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 もやしのナムル ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豆腐, う ずら卵, かにかま, わ かめ, ヨーグルト	しょうが, にんにく, にんじん, きくらげ, 玉葱, たけのこ, チン ゲンサイ, こまつな, もやし	米, 三温糖, どんぶ ん, ごま油, すりごま	640 kcal 26.1 g 17.2 g 1.7 g
29 金	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き 添え野菜	牛乳, だしかつお, も ずく, 豚肉	にんじん, えのきた け, 玉葱, 青ねぎ, しょ うが, ブロッコリー, コーン, キャベツ	米	591 kcal 24.8 g 16.5 g 1.1 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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金	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 いかの照り焼き ごまきゃべつ かしわもち	油揚げ, だし かつお, 豆 腐, いか	牛乳, だし こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	たけのこ, 玉 葱, しょうが, キャベツ, もや し	米, 三温糖, でんぷん, か しわもち	黒ごま	789 kcal 37.3 g 14.4 g 3.9 g
7木	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き レモン風味のはりはり漬け	油揚げ, 米 みそ, さば	牛乳, わか め, 煮干し	にんじん, ブ ロッコリー	玉葱, 切干し大 根, レモン果汁	米, おつゆ め, 三温糖		834 kcal 39.8 g 25.3 g 3.7 g
8金	中華丼 牛乳 辛し和えビーフン りんごゼリー	豚肉, えび, いか, うずら 卵	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ	にんにく, しょ うが, たけの こ, 玉葱, 干し 椎茸, きゅう り, もやし	米, でんぷ ん, 平ビーフ ン, 三温糖, りんごゼ リー	ごま油	818 kcal 32.4 g 18.7 g 2.0 g
11月	ごはん 牛乳 レタスのスープ タンドリーチキン コーンポテト	ベーコン, 鶏 肉	牛乳, ヨー グルト	にんじん	玉葱, レタス, しょうが, にん にく, コーン, グリーンピース	米, じゃがい も	バター	831 kcal 32.0 g 27.2 g 2.2 g
12火	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げの味噌煮 ごまじゃこ和え	豚肉, 生揚 げ, うずら 卵, 赤みそ	牛乳, わか め, ちりめん じゃこ	にんじん, 青 ねぎ	玉葱, 干し椎 茸, だいこん, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ご ま, すりごま	798 kcal 31.4 g 23.5 g 3.2 g
13水	ごはん 牛乳 豆腐汁 魚のゆかり揚げ 小松菜の和え物	だしかつお, 豆腐, ホキ	牛乳, だし こんぶ, わかめ	にんじん, 青 ねぎ, こまつな	玉葱, えのきた け, キャベツ	米, 天ぷら 粉, 三温糖	油	752 kcal 33.2 g 19.2 g 2.2 g
14木	ごはん 牛乳 柳川風煮 つけもの和え なつみ	豚肉, たまご	牛乳	にんじん, 青 ねぎ	こんにゃく, 玉 葱, 干し椎茸, ごぼう, きゅう り, キャベツ, たくあん, なつ み	米, 三温糖, でんぷん, 春 雨	白ごま	760 kcal 28.0 g 16.6 g 2.3 g
15金	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ春巻き ブロッコリーの中華和え	えび, うずら 卵, 春巻, ハ ム	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, ブ ロッコリー	玉葱, きくら げ, もやし, コーン	米, でんぷ ん, 三温糖	油, ごま油	795 kcal 26.6 g 25.0 g 2.6 g
18月	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきのごまマヨネーズ	だしかつお, 油揚げ, 鮭	牛乳, だし こんぶ, 芽ひじ き	にんじん, 青 ねぎ	しめじ, 玉葱, きゅうり, キャ ベツ	米, うどん	マヨネーズ, すりごま	848 kcal 36.0 g 29.3 g 3.1 g

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
19火	ごはん 牛乳 若竹汁 天ぷら 牛肉のみそ炒め	だしかつお, 豆腐, カニカ マ, 牛肉, 米 みそ	牛乳, だし こんぶ, わかめ	青ねぎ, アス パラガス, にん じん, ピーマン	たけのこ, え のきたけ, しょう が, 玉葱, もや し	米, 天ぷら 粉, 三温糖	油	768 kcal 29.8 g 20.2 g 2.3 g
20水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 大豆	牛乳, チーズ	にんじん, トマ ト缶詰	玉葱, グリン ピース, きゅう り, キャベツ, レモン果汁	米, じゃがい も, 三温糖	油	797 kcal 30.0 g 18.4 g 2.0 g
21木	セルフおむすび 牛乳 がんと野菜の煮物 野菜のおかか和え	鶏肉, がん も, かつおぶ し	牛乳, 焼きの り, 煮干し	にんじん, さや いんげん, こま つな	たけのこ, こんに ゃく, キャベ ツ, もやし	米, じゃがい も, 三温糖		786 kcal 31.6 g 20.7 g 2.8 g
22金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ チャプチェ ばんかん	かにかま, た まご, 豚肉	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, チンゲン サイ	玉葱, コーン, クリームコー ン, にんにく, たけのこ, もや し, ばんかん	米, でんぷ ん, 三温糖, 春雨	ごま油	756 kcal 25.1 g 15.2 g 2.6 g
25月	ごはん 味付けのり 牛乳 じゃがいものうま煮 酢の物	鶏肉, さつま 揚げ	牛乳, 味付け のり	にんじん, さや いんげん	干し椎茸, こんに ゃく, 玉葱, きゅうり, キャ ベツ	米, じゃがい も, 三温糖, 春雨		738 kcal 23.4 g 13.3 g 2.0 g
26火	ごはん 牛乳 にらたま汁 小いわし天ぷら アスパラのごま和え	だしかつお, たまご, 小 いわし, 天ぷら	牛乳, だし こんぶ	にんじん, に ら, アスパラガ ス, パプリカ (黄)	玉葱, しめじ	米, でんぷ ん, 三温糖	油, すりご ま, 白ごま	802 kcal 31.4 g 23.5 g 2.3 g
27火	カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ パイナップル	鶏肉	牛乳	にんじん, トマ ト缶詰	にんにく, しょ うが, 玉葱, キャベツ, きゅ うり, コーン, パイナップル	米, じゃがい も, 三温糖	カレールーウ, 油	754 kcal 22.9 g 17.5 g 2.3 g
28木	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 もやしのナムル ヨーグルト	豚肉, 豆腐, うずら卵, か にかま	牛乳, わか め, ヨーグル ト	にんじん, チ ンゲンサイ, こま つな	しょうが, にん にく, きくら げ, 玉葱, たけ のこ, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, すり ごま	775 kcal 31.1 g 20.2 g 2.1 g
29金	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き 添え野菜	だしかつお, 豚肉	牛乳, もずく	にんじん, 青 ねぎ, ブロッコ リー	えのきたけ, 玉 葱, しょうが, コーン, キャベ ツ	米		745 kcal 31.5 g 20.5 g 1.5 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

給食献立表 (3色わけ)

【保育園用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	たけのこごはん すまし汁 いかの照り焼き ごまきゃべつ かしわもち	油揚げ, <u>だしこんぶ</u> , だしかつお, <u>豆腐</u> , いか	たけのこ, にんじん, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , しょう が, キャベツ, もやし	米, 三温糖, でんぷ ん, 黒ごま, かしわ もち	390 kcal 19.5 g 3.9 g 2.2 g
7 木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き レモン風味のはりはり漬け	油揚げ, <u>米みそ</u> , わか め, さば, 煮干し	にんじん, 玉葱, 切干 し大根, ブロッコ リー, レモン果汁	米, おつゆ麩, 三温糖	399 kcal 21.5 g 12.1 g 2.1 g
8 金	中華丼 辛し和えビーフン りんごゼリー	豚肉, えび, いか, う ずら卵	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, <u>チン ゲンサイ</u> , きゅうり, もやし	米, でんぷん, ごま 油, 平ビーフン, 三温 糖, りんごゼリー	382 kcal 14.2 g 6.3 g 1.0 g
11 月	ごはん レタスのスープ タンドリーチキン コーンポテト	ベーコン, ヨーグル ト, 鶏肉	にんじん, 玉葱, <u>レタ ス</u> , しょうが, にんに く, コーン, グリン ピース	米, バター, ジャがい も	368 kcal 14.0 g 11.2 g 1.0 g
12 火	ごはん ふりかけ 厚揚げの味噌煮 ごまじゃこ和え	豚肉, 生揚げ, うずら 卵, 赤みそ, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, 玉葱, 干し 椎茸, <u>青ねぎ</u> , だいこ ん, もやし	米, 三温糖, でんぷ ん, ごま油, 白ごま, すりごま	351 kcal 13.9 g 9.1 g 1.6 g
13 水	ごはん 豆腐汁 魚のゆかり揚げ 小松菜の和え物	だしこんぶ, だしか つお, <u>豆腐</u> , わかめ, ホキ	にんじん, 玉葱, えの きたけ, <u>青ねぎ</u> , キャ ベツ, <u>こまつな</u>	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	348 kcal 16.5 g 8.2 g 1.2 g
14 木	ごはん 柳川風煮 つけもの和え なつみ	豚肉, <u>たまご</u>	<u>こんにゃく</u> , 玉葱, に んじん, 干し椎茸, ご ぼう, <u>青ねぎ</u> , きゅう り, キャベツ, たくあ ん, なつみ	米, 三温糖, でんぷ ん, 春雨, 白ごま	339 kcal 12.5 g 5.3 g 1.1 g
15 金	ごはん 中華スープ 揚げ春巻き ブロッコリーの中華和え	えび, うずら卵, 春 巻, ハム	にんじん, 玉葱, きく らげ, <u>チンゲンサイ</u> , ブロッコリー, もや し, コーン	米, でんぷん, 油, 三 温糖, ごま油	335 kcal 10.7 g 9.5 g 1.4 g
18 月	ごはん うどん汁 鮭の塩焼き ひじきのごまマヨネーズ	だしこんぶ, だしか つお, 油揚げ, 鮭, 芽 ひじき	にんじん, しめじ, 玉 葱, <u>青ねぎ</u> , きゅうり, キャベツ	米, うどん, マヨネー ズ, すりごま	396 kcal 18.5 g 13.4 g 1.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	ごはん 若竹汁 天ぷら 牛肉のみそ炒め	だしこんぶ, だしか つお, <u>豆腐</u> , わかめ, カニカマ, 牛肉, <u>米み そ</u>	たけのこ, えのきた け, <u>青ねぎ</u> , <u>アスパラ ガス</u> , しょうが, にん じん, 玉葱, もやし, ピーマン	米, 天ぷら粉, 油, 三 温糖	352 kcal 13.5 g 8.0 g 1.1 g
20 水	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 大豆, チーズ	にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, グリンピー ス, きゅうり, キャベ ツ, レモン果汁	米, ジャがいも, 三温 糖, 油	347 kcal 13.1 g 6.2 g 1.1 g
21 木	セルフむすび がんもと野菜の煮物 野菜のおかか和え	焼きのり, 鶏肉, がん も, かつおぶし, 煮干 し	にんじん, たけのこ, <u>こんにゃく</u> , <u>さやいん げん</u> , キャベツ, <u>こま つな</u> , もやし	米, ジャがいも, 三温 糖	342 kcal 14.2 g 7.2 g 1.4 g
22 金	ごはん 中華コーンスープ チャプチェ ばんかん	かにかま, <u>たまご</u> , 豚 肉	にんじん, 玉葱, コー ン, クリームコーン, <u>青ねぎ</u> , にんにく, た けのこ, もやし, <u>チン ゲンサイ</u> , ばんかん	米, でんぷん, ごま 油, 三温糖, 春雨	337 kcal 10.4 g 4.5 g 1.3 g
25 月	ごはん 味付けのり じゃがいものうま煮 酢の物	味付けのり, <u>鶏肉</u> , さ つま揚げ	にんじん, 干し椎茸, <u>こんにゃく</u> , 玉葱, さ やいんげん, きゅう り, キャベツ	米, ジャがいも, 三温 糖, 春雨	314 kcal 9.3 g 3.1 g 1.1 g
26 火	ごはん にらたま汁 小いわし天ぷら アスパラのごま和え	だしかつお, だしこ んぶ, <u>たまご</u> , 小いわ し天ぷら	にんじん, 玉葱, しめ じ, にら, アスパラガ ス, パプリカ (黄)	米, でんぷん, 油, 三 温糖, すりごま, 白ご ま	349 kcal 13.5 g 8.9 g 1.1 g
27 水	カレーライス キャベツとコーンのサラダ パイナップル	<u>鶏肉</u>	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマ ト缶詰, キャベツ, きゅうり, コーン, パ イナップル	米, ジャがいも, カレ ールウ, 油, 三温糖	322 kcal 9.1 g 5.4 g 1.4 g
28 木	ごはん 豆腐の中華風煮 もやしのナムル ヨーグルト	豚肉, <u>豆腐</u> , うずら 卵, かにかま, わか め, ヨーグルト	しょうが, にんにく, にんじん, きくらげ, 玉葱, たけのこ, <u>チン ゲンサイ</u> , <u>こまつな</u> , もやし	米, 三温糖, でんぷ ん, ごま油, すりごま	352 kcal 14.8 g 7.2 g 1.3 g
29 金	ごはん もずく汁 豚肉のしょうが焼き 添え野菜	だしかつお, もずく, 豚肉	にんじん, えのきた け, 玉葱, <u>青ねぎ</u> , しょ うが, ブロッコリー, コーン, キャベツ	米	334 kcal 15.2 g 8.5 g 0.8 g

* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。