

2023年 10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			
2月	ごはん 牛乳 豚じゃが180 さきいかのかみかみ和え50	豚肉, さきいか	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, キャベツ, たくあん	米, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 白ごま	小 555 22.6 12.8 1.2	中 683 27.2 14.2 1.3	保幼 283 10.8 3.3 0.8	18水	ハヤシライス190 牛乳 シーザーサラダ60	豚肉, ロースハム	牛乳, チーズ 小魚・海藻	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, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 619 22.9 19.6 2.5	中 763 27.3 22.9 3.0	保幼 345 12.1 9.2 1.8
3火	菜めし 牛乳 (小)手づくりさつま揚げ (保幼中)かぼちゃコロッケ 昆布和え40 相性汁180	(小:魚すりみ, だいず), ベーコン, 米みそ	牛乳, (小:芽ひじき, ちりめんじゃこ), 塩こんぶ, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, 青ねぎ, 大根葉, 広島菜, 京菜, (保幼中:かぼちゃ)	(小:しょうが, ごぼう, えだまめ), キャベツ, たまねぎ, こんにゃく	米, さつまいも, (小:でんぶん), (保幼中:じゃがいも, パン粉)	油	666 26.3 17.8 4.3	736 23.4 14.6 3.9	347 10.0 4.6 2.2	19木	ごはん 牛乳 はっすん160 小松菜のごま和え55 小魚つくだ煮	鶏肉	牛乳, 小魚つくだ煮	にんじん, こまつな	ごぼう, こんにゃく, だいこん, ほししいたけ, もやし	米, さといも, 三温糖	白ごま	555 21.0 13.5 1.7	674 24.5 15.0 2.0	282 9.7 3.9 1.1
4水	ごはん 牛乳 大根の中華煮180 海藻サラダ50	鶏肉, 生揚げ, ツナ	牛乳, 海藻 ミックス	にんじん, チンゲンサイ	だいこん, きゅうり, もやし	米, でんぶん, 三温糖	ごま油, 白ごま	586 25.4 20.3 1.2	723 31.0 23.9 1.4	296 12.1 8.4 0.6	20金	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮45 豆腐汁180	白みそ, さわら, だいず, 油揚げ, 混合削り節, とうふ	牛乳, 芽ひじき, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ	米, 三温糖	油	613 30.5 18.8 1.8	764 38.4 22.4 2.3	329 16.7 8.1 1.3
5木	ごはん 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮180 スパゲティサラダ65	ウインナー	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, スパゲティ, 三温糖	ノンエッグマヨネーズ	610 20.1 18.4 1.6	752 23.6 21.6 2.0	313 8.5 7.5 1.1	23月	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 じゃこ和え50	鶏肉, 油揚げ, 焼きどうふ	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, えのきたけ, キャベツ	米, 三温糖		588 24.6 17.7 1.8	719 29.5 20.3 2.2	317 13.3 7.6 1.1
6金	ごはん 牛乳 (小)かぼちゃコロッケ (保幼中)手づくりさつま揚げ 赤じそ和え35 麩としめじのみそ汁180	(保幼中:魚すりみ, だいず), 油揚げ, 米みそ	牛乳, (保幼中:芽ひじき, ちりめんじゃこ), 煮干し	にんじん, 赤いご, 青ねぎ, (小:かぼちゃ)	(保幼中:しょうが, ごぼう, えだまめ), キャベツ, ぶなしめじ, たまねぎ	米, おつゆふ, (小:じゃがいも, パン粉), (保幼中:でんぶん)	油	559 19.7 11.9 2.0	762 31.3 18.9 3.9	345 14.6 6.8 2.2	24火	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソース55 キャベツとコーンのサラダ40 豆乳スープ180	ほき, 白みそ, ロースハム, 鶏肉, 米みそ, 豆乳	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	キャベツ, ホールコーン, たまねぎ	米, でんぶん, 三温糖, じゃがいも	油	627 28.1 17.1 2.4	771 34.7 19.8 2.9	332 14.1 6.7 1.7
10火	ごはん 牛乳 チキンピーズ180 アーモンドサラダ55 (中)キャロットゼリー	鶏肉, ひよこまめ	牛乳	にんじん, トマト, (中:にんじんジュース)	たまねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, (中:みかんジュース, レモン果汁, ナタデココ)	米, じゃがいも, 三温糖, (中:ゼリーの素)	油, アーモンド	627 22.5 18.0 1.6	817 27.2 21.0 2.1	341 10.8 7.1 1.0	25水	ごはん 牛乳 みそおでん210 はりはり漬け55	鶏肉, 米みそ, うずらたまご, 生揚げ, ちくわ	牛乳, 煮干し	にんじん	こんにゃく, だいこん, 切干大根, きゅうり, きくらげ	米, 三温糖		634 27.2 20.2 2.3	778 33.1 23.6 3.0	356 15.4 9.6 1.7
11水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 パンパンジー65	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶん	ごま油, 白ごま	627 30.9 20.4 2.2	770 37.5 24.0 2.9	351 18.3 10.1 1.5	26木	ごはん 牛乳 チャプチェ120 ワンタンスープ180 りんご	豚肉, 肉入りワンタン	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, たけのこ, もやし, たまねぎ, ぶなしめじ, りんご	米, 三温糖, 緑豆春雨	ごま油	593 21.6 14.0 2.1	740 25.9 16.1 2.8	320 9.9 4.2 1.4
12木	ごはん 牛乳 鯖のカレーパン粉焼き 青のりポテト40 かきたまスープ180	さば, たまご	牛乳, チーズ, あおのり	にんじん, 青ねぎ	にんにく, たまねぎ	米, パン粉, じゃがいも, でんぶん	オリーブ油, 油	626 27.9 21.5 1.6	787 35.0 26.6 2.1	343 15.8 10.7 1.1	27金	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き お豆のサラダ45 コンソメスープ180	ウインナー, ツナ, だいず, ミックスピーズ	牛乳, チーズ, ビザ用チーズ	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, じゃがいも, 三温糖	油	570 22.4 16.2 1.8	698 26.6 18.8 2.3	300 11.3 6.5 1.1
13金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 磯香和え50 (小)キャロットゼリー	かつおぶし, 鶏肉, さつま揚げ, 高野どうふ	牛乳, ちりめんじゃこ, もみのり	にんじん, さやいんげん, こまつな, (小:にんじんジュース)	ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, キャベツ, (小:みかんジュース, レモン果汁, ナタデココ)	米, 三温糖, (小:ゼリーの素)		630 27.5 16.9 2.0	722 33.7 19.6 2.2	304 14.3 6.1 1.2	30月	ごはん 牛乳 厚揚げのそばろ煮180 野菜のおかか和え55	豚ひき肉, 生揚げ, かつおぶし	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	こんにゃく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん		587 24.0 17.8 1.2	721 28.7 20.8 1.5	324 13.2 8.6 0.7
16月	親子どんぶり150 牛乳 かまぼこの酢の物60	かつおぶし, 鶏肉, たまご, かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, でんぶん		584 26.0 16.2 1.9	711 31.1 18.5 2.5	363 14.9 6.4 1.2	31火	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 コールスロー45 かぼちゃのスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, かぼちゃ, パセリ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	米, はちみつ, 三温糖, 小麦粉	オリーブ油, バター	694 30.9 22.6 1.7	861 37.9 26.9 2.3	386 16.1 10.9 1.2
17火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2個) チンゲン菜のナムル50 もずくスープ180	ぎょうざ, とうふ	牛乳, もずく	チンゲンサイ, にんじん, 青ねぎ	もやし, にんにく, たまねぎ	米, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	534 17.7 15.6 1.7	683 22.2 19.9 2.4	288 8.3 6.8 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, 小松菜, チンゲンサイ, 青ねぎ, じゃがいもを使用する予定です。