

令和3年(2021年)8・9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						
30月	ハヤシライス190 牛乳 フレンチサラダ55 冷凍みかん	豚肉	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, 冷凍みかん	米, 三温糖	ハヤシルウ, 油	小 622 29.0 16.5 1.5	中 821 29.0 24.5 2.9	保幼 363 12.8 9.8 1.6				
31火	ごはん 牛乳 いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮45 かぼちゃのみそ汁180	いか, だいや, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉, 三温糖	油	654 23.2 20.0 1.9	818 34.6 20.2 3.6	372 16.7 7.6 2.1				
1水	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 ツナサラダ55 トマトと卵のスープ180	鶏肉, ツナ, たまご	牛乳	にんじん, トマト, パセリ	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ	米, ママーレード, 三温糖, でんぶん	油	679 29.4 22.2 2.0	837 35.6 26.3 2.6	381 17.2 11.2 1.4				
2木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮180 野菜と竹輪の和え物50	豚ひき肉, ちくわ, かつおぶし	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, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん		599 20.5 12.4 1.4	732 24.4 13.9 1.8	304 9.4 3.5 1.0				
3金	ごはん 牛乳 中華五目とうふ180 バンバンジー60	豚肉, えび, とうふ, うずらたまご, 鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	663 32.8 20.2 1.8	815 40.0 23.6 2.3	358 20.5 8.8 1.2				
6月	ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	ベーコン, 牛ひき肉, 豚ひき肉	牛乳, ピザ用チーズ	赤パプリカ, ピーマン, トマト, ブロッコリー, にんじん, パセリ	たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, なす, にんにく	米, 三温糖	油	647 21.6 20.8 2.3	795 25.8 24.7 2.9	352 10.9 10.0 1.6				
7火	赤しそごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 ちりめん酢の物60	かつおぶし, 鶏肉, 高野とうふ, たまご	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	赤しそ, にんじん, さやいんげん	ほししいたけ, たまねぎ, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん		632 28.8 14.0 2.5	775 35.2 16.1 3.1	346 16.8 4.8 1.9				
8水	ごはん 牛乳 鱈のフライ ごぼうの金平45 もずくのみそ汁180	さわら, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し, もずく	にんじん, ピーマン, 青ねぎ	ごぼう, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉, パン粉, 三温糖	油, 白ごま	688 27.4 21.4 2.3	863 35.6 26.0 2.9	383 15.0 10.4 1.6				
9木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 菊花和え40 麩のすまし汁180	豚肉, 錦糸卵, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	米, はちみつ, 三温糖, おつゆふ		629 27.4 18.9 2.0	787 34.4 23.2 2.4	343 15.7 8.9 1.2				
10金	ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 枝豆サラダ55	肉団子, ロースハム	牛乳, 芽ひじき	にんじん	たまねぎ, 大根, キャベツ, きゅうり, もやし, えだまめ, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	624 22.1 16.3 1.7	767 26.3 19.1 2.0	326 10.8 6.1 1.1				
13月	ごはん 牛乳 (保幼小)ポロニアソーセージ (中)夏野菜のミートグラタン 夏みかんサラダ65 マカロニスープ180	(保幼小: ポロニアソーセージ), (中: 牛ひき肉, 豚ひき肉), ベーコン	牛乳, (中: ピザ用チーズ)	にんじん, パセリ, (中: 赤パプリカ, ピーマン, トマト)	きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん缶, たまねぎ, ぶなしめじ, (中: にんにく, なす)	米, 三温糖, ツイストマカロニ	油	640 21.5 19.6 2.0	828 25.0 24.4 2.7	352 10.7 9.2 1.4				
14火	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 ごまじやこあえ55 (中)紅茶ゼリー	鶏肉, がんもどき	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	だいこん, たけのこ, こんにゃく, きゅうり, キャベツ, (中: もも缶)	米, 三温糖, (中: ゼリーの素)	白ごま	小 623 25.0 18.7 1.7	中 811 30.3 21.9 2.4	保幼 328 13.2 8.1 1.1				
15水	焼き鳥どんぶり 牛乳 貝柱と豆腐のすまし汁180	鶏肉, 炒りたまご, かつおぶし, プチ貝柱, とうふ	牛乳, こんぶ	さやいんげん, にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	米, 中ぎら糖, 水あめ		637 34.4 17.0 1.9	781 42.3 19.5 2.4	339 14.0 6.9 1.2				
16木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 辛しあえビーフン50 (小)紅茶ゼリー	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, もやし, ホールコーン, (小: もも缶)	米, でんぶん, 平ビーフン, 三温糖, (小: ゼリーの素)	ごま油	701 25.7 20.5 1.8	806 30.7 24.0 2.1	359 14.0 9.6 1.0				
17金	ごはん 牛乳 わにの甘酢つけ50 昆布豆45 相性汁180	わに, だいや, さつま揚げ, ベーコン, 米みそ	牛乳, こんぶ, 煮干し, 調理用牛乳	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, こんにゃく, たまねぎ, ぶなしめじ	米, でんぶん, 三温糖, じゃがいも	油	695 30.4 18.4 3.1	861 37.1 21.5 3.7	389 16.5 8.4 2.3				
21火	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 素麺かぼちゃの酢の物40 月見汁180	さけ, ツナ, かつおぶし, 鶏肉	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな	そうめんかぼちゃ, しょうが, きゅうり, ごぼう	米, 三温糖, でんぶん, 白玉もち	白ごま	622 30.2 13.6 1.4	775 38.1 15.4 1.9	310 17.8 4.4 0.9				
22水	ごはん 牛乳 チキンビーフン170 シーザーサラダ60	鶏肉, ロースハム, ひよこまめ	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, キャベツ, にんにく, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油	645 24.8 14.0 1.7	788 29.8 15.8 2.2	350 12.8 4.8 1.3				
24金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2個) もやしのナムル50 とうがんとスープ180	ぎょうざ, えび	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん, チンゲンサイ	もやし, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, とうがんと	米, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	557 18.8 14.3 1.9	711 23.6 18.4 2.4	295 8.9 6.0 1.3				
27月	夏野菜のカレーライス190 牛乳 アーモンドサラダ55 なし(1/6・1/8)	鶏肉, ロースハム	牛乳	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, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁, なし	米, 三温糖	カレールウ, 油, 細切りアーモンド	658 21.3 18.2 2.2	802 25.4 21.2 2.7	411 10.9 8.3 1.6				
28火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き かみかみあえ50 えのきのみそ汁180	さば, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, ちりめんじゃこ, 煮干し	にんじん, こまつな, 青ねぎ	もやし, 千切りたくあん, たまねぎ, えのきたけ	米	ごま油, 白ごま	669 33.1 22.3 2.7	837 42.1 27.5 3.5	372 19.9 11.3 1.9				
29水	ごはん (少なめ)150 牛乳 ちゃんぽんめん200 (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング 豆と海草のサラダ50	(小中: ゆでたまご), (保幼: 鶏肉), だいや, ツナ, 豚肉, かまぼこ	牛乳, こんぶ, 海草ミックス	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, きくらげ, キャベツ	米, 三温糖, 中華めん	ごま油, 白ごま	641 28.9 19.4 2.5	763 33.3 21.5 2.8	410 19.9 12.2 1.8				
30木	ごはん 牛乳 鶏肉のすき焼き風190 はりはり漬55	鶏肉, 油揚げ, 焼きどうふ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, えのきたけ, 切干大根, きゅうり, きくらげ	米, 三温糖		640 23.8 17.3 1.8	783 28.7 20.0 2.3	334 11.6 6.5 1.2				

* 飲用牛乳は小・中学校のみに使います。 * 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, 青ねぎ, なす, かぼちゃ, そうめんかぼちゃ, ピーマン, きゅうり, じゃがいも, とうがんと、梨を使用する予定です。