

令和8年(2026年) 7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	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			
1 水	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ(2尾) 切り干し大根の煮物40 のっぺい汁180	さつま揚げ, 豚肉	牛乳, あおの り, ししゃ も, 煮干し	にんじん, 青 ねぎ	ほししいた け, 切干大 根, ごぼう, だいこん	米, 天ぷら 粉, さとい も, でんぶ ん	白ごま, 油	小 596 25.4 16.8 1.7	中 731 30.8 19.0 2.2	保幼 337 14.7 8.0 1.2
2 木	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 コーンサラダ50	鶏肉, だい ず, ツナ	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, ト マト	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコー ン	米, じゃがい も, 三温糖	油	604 24.1 16.5 1.7	747 28.9 18.8 2.2	328 12.5 6.5 1.1
3 金	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 からし和えビーフン50	豚肉, えび, とうふ, うず らたまご	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, 平 ビーフン	油, ごま油	608 28.4 18.1 1.5	745 34.2 21.0 1.9	332 16.3 8.2 1.0
6 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 磯香和え50 くるみちりめん12	混合削り節, 鶏肉, さつま 揚げ, 高野ど うふ	牛乳, もみの り, ちりめん じゃこ	にんじん, さ やいんげん, こまつな	ごぼう, ほし しいたけ, こ んにやく, キャベツ	米, 三温糖	くるみ, 白 ごま	641 28.1 20.6 2.0	789 34.8 24.4 2.7	335 14.5 9.1 1.2
7 火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 星のチーズサラダ45 七夕そうめん汁180 星の三色ゼリー	鶏肉, 混合削 り節, かまぼ こ	牛乳, チー ズ, こんぶ	にんじん, オ クラ	きゅうり, キャベツ, た まねぎ, ぶな しめじ	米, 三温糖, そうめん, 星 の三色ゼ リー	オリーブ油	645 29.3 20.5 2.5	796 36.0 24.3 2.9	338 14.7 8.8 1.7
8 水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 小松菜のナムル50	豚肉, 生揚 げ, 赤みそ	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	米, でんぶ ん, 三温糖	ごま油, 白 ごま	596 25.6 19.6 1.7	735 30.9 23.3 2.0	308 12.6 8.0 1.1
9 木	親子どんぶり150 牛乳 大根の和風サラダ50 (小中)ミニトマト(2個)	混合削り節, 鶏肉, たま ご, ツナ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, (小 中: ミニト マト)	たまねぎ, きゅうり, だ いこん	米, 三温糖, でんぶ ん	油	599 26.0 18.2 1.8	737 31.4 21.3 2.3	303 12.4 6.8 0.9
10 金	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き 昆布豆45 豆腐のみそ汁180	さわら, だい ず, さつま揚 げ, とうふ, 米みそ	牛乳, こん ぶ, 煮干し	にんじん, さ やいんげん, 青ねぎ	にんにく, ご ぼう, こん にやく, たま ねぎ, ぶなし めじ	米, 三温糖	オリーブ油	小 600 31.2 18.8 2.4	中 747 39.0 22.7 2.9	保幼 333 18.5 8.8 1.7
13 月	ごはん 牛乳 ポークソテー55 ブロッコリーのサラダ45 コンソメスープ180	豚肉, ベー コン	牛乳	ブロッコ リー, にんじ ん	たまねぎ, に んにく, ホー ルコーン	米, 三温糖, じゃがいも	バター, 油	619 27.5 19.1 1.9	764 33.7 22.5 2.6	320 14.0 7.7 1.4
14 火	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 かみかみ和え50	鶏肉, 油揚 げ, 焼きどう ふ, ロースハ ム	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, 青 ねぎ	ごぼう, たま ねぎ, こん にやく, えの きたけ, きゅ うり, キャベ ツ	米, 三温糖	アーモンド, 白ごま	629 26.6 21.0 2.0	771 32.3 24.5 2.4	350 14.8 10.3 1.2
15 水	ごはん 牛乳 エビチリ55 チンゲンサイのサラダ45 ワンタンスープ180	えびフリッ ター, ツナ, 肉入りワン タン	牛乳, 塩こん ぶ	チンゲン サイ, にんじ ん, 青ねぎ	しょうが, た まねぎ, キャ ベツ, ぶなし めじ	米, 三温糖, でんぶ ん	油, ごま油, 白ごま	635 22.0 21.2 1.8	789 26.2 25.3 2.6	327 9.9 8.9 1.3
16 木	五目あなご飯 (しょうゆ飯+具60) 牛乳 赤じそ和え35 麩のすまし汁180	油揚げ, あな ご, 錦糸卵, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, 赤 じそ, 青ねぎ	ごぼう, ほし しいたけ, え だまめ, キャ ベツ, たまね ぎ, えのきた け	米, おつゆふ		555 23.1 14.0 2.4	670 27.7 15.9 3.0	324 11.9 4.1 1.5
17 金	夏野菜のカレーライス190 牛乳 おまめのサラダ50	鶏肉, ツナ, だいず, ミッ クスビー ンズ	牛乳	にんじん, ト マト, かぼ ちゃ, ブロッ コリー	にんにく, しょうが, た まねぎ, な す, きゅうり	米, 三温糖	カレールーウ, 油	597 22.7 16.8 2.2	728 27.4 19.6 2.6	372 11.8 7.1 1.5

* 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, 玉ねぎ, チンゲンサイ, 青ねぎ, なす, キャベツ, きゅうり,
 にんじんを使用する予定です。