

令和8年（2026年）4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			たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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			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						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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
		豆・豆製品	小魚・海藻	豆	果物	砂糖	油脂	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g						豆・豆製品	小魚・海藻	豆	果物	砂糖	油脂	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
8水	ハヤシライス190 牛乳 大豆のサラダ50	豚肉、ロース ハム、だいた	牛乳	にんじん、ト マト	にんにく、た まねぎ、マッ シュルーム、 キャベツ	米、三温糖	ハヤシルウ、 油	小 613 22.5 19.2 2.3	中 757 27.2 22.4 2.7	保幼 329 11.2 8.4 1.6			20月	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 アーモンドサラダ50	鶏肉、だいた ず、ロースハム	牛乳	にんじん、ト マト	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、レ モン果汁	米、じゃがい も、三温糖	油、細切り アーモンド	小 595 24.8 16.1 1.5	中 733 30.0 18.4 1.9	保幼 316 12.0 6.1 1.1					
9木	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き 小松菜とコーンの和え物45 麩とえのきのみそ汁180	さわら、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し、 わかめ	こまつな、に んじん	にんにく、も やし、ホール コーン、たま ねぎ、えのき たけ	米、三温糖、お つゆふ	オリーブ油、 白ごま	581 28.6 17.8 2.3	721 35.8 21.3 2.9	315 16.6 7.9 1.6			21火	ごはん 牛乳 ホキのひとくち天ぷら45 赤じそ和え35 山菜うどん汁180	ほき、混合削 り節、鶏肉、油 揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、赤 じそ、青ねぎ	もやし、きゅ うり、たまね ぎ、わらび、 たけのこ、え のきたけ	米、天ぷら粉、 うどん	油	612 29.4 15.8 1.8	754 35.9 18.0 2.3	308 14.3 5.2 1.0					
10金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 青のりポテト50 ABCマカロニのスープ180 お祝いいちごゼリー	鶏肉、ウイン ナー	牛乳、あおの り	にんじん	にんにく、し ょうが、たま ねぎ、キャ ベツ	米、でんぶん、 米粉、じゃが いも、マカロ ニ、お祝いい ちごゼリー	油	704 31.4 19.5 1.5	862 38.2 22.7 2.0	406 16.0 8.8 1.0			22水	他人どんぶり150 牛乳 じゃこ和え50	混合削り節、 豚肉、たまご	牛乳、わかめ、 ちりめんじゃ こ	にんじん、青 ねぎ、こまつ な	ほししいた け、たまねぎ、 キャベツ	米、三温糖、で んぶん	白ごま	579 27.5 15.4 1.9	710 33.5 17.5 2.4	309 15.1 5.9 1.2					
13月	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮180 はりはり漬け50	豚肉、赤みそ、 生揚げ	牛乳	にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、こ んにやく、ほ ししいたけ、 切干大根、 きゅうり、き くらげ	米、三温糖、で んぶん	ごま油	597 24.5 17.5 1.9	735 29.5 20.5 2.4	326 13.7 7.5 1.2			23木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 アスパラガスのサラダ45 レタスのスープ180	鶏肉、ウイン ナー	牛乳	アスパラガ ス、にんじん	キャベツ、た まねぎ、レタ ス	米、はちみつ、 三温糖	油	587 28.3 17.3 2.0	721 34.5 20.0 2.8	301 14.1 6.4 1.4					
14火	ごはん 牛乳 （小）さばの塩焼き （保幼中）味つけハンバーグ 切り昆布と大豆の炒り煮40 のっぺい汁180	（小：さ ば）、だいた ず、さつま揚げ、 豚肉（保幼 中：豚ひき 肉、とうふ、た まご）	牛乳、こんぶ、 煮干し（保幼 中：調理用牛 乳）	にんじん、青 ねぎ	えだまめ、ご ぼう、だいた こん（保幼中： たまねぎ）	米、三温糖、さ といも、でん ぶん（保幼中： パン粉）	（保幼中： 油）	641 33.5 20.7 2.9	810 37.5 24.6 3.4	336 14.8 7.5 1.7			24金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 パンパンジー50	豚ひき肉、赤 みそ、とうふ、 蒸しささみ	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	607 29.0 19.5 2.0	747 35.1 23.0 2.7	328 16.1 9.2 1.3					
15水	ごはん 牛乳 八宝菜180 もやしのナムル50	豚肉、いか、え び	牛乳	にんじん、こ まつな、青ね ぎ	たまねぎ、た けのこ、キャ ベツ、もやし、 にんにく	米、三温糖、で んぶん	ごま油、白ご ま	540 25.0 13.0 1.8	662 30.3 14.5 2.2	263 11.7 3.5 1.1			27月	ごはん 牛乳 あさりのクリームシチュー190 豆と海藻のサラダ50	ウインナー、 あさり、だいた ず、ツナ	牛乳、調理用 牛乳、海藻 ミックス	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 えだまめ	米、じゃがい も、小麦粉、三 温糖	バター、油	651 25.1 21.6 1.8	803 30.1 25.9 2.3	360 12.9 10.3 1.3					
16木	ごはん 牛乳 はっすん150 甘酢和え45 手づくりふりかけ9	鶏肉、かつお ぶし	牛乳、ちりめ んじゃこ、塩 こんぶ	にんじん	ごぼう、こん にやく、だいた こん、ほし しいたけ、きゅ うり、キャベ ツ	米、さといも、 三温糖	白ごま	533 20.2 11.0 1.4	650 23.8 11.8 1.8	269 8.8 2.3 0.9			28火	ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ（2尾） たけのこのピリ辛炒め45 豚汁180	さつま揚げ、 鶏肉、米みそ	牛乳、あおの り、ししやも、 煮干し	にんじん、青 ねぎ	にんにく、 しょうが、こ んにやく、た けのこ、ごぼ う、ぶなしめ じ	米、天ぷら粉、 三温糖、さとい も	油	596 27.4 16.6 2.1	733 33.1 19.0 2.7	337 15.7 7.8 1.4					
17金	ごはん 牛乳 （小）味つけハンバーグ （保幼中）さばの塩焼き フロッキーのおかか和え35 だんご汁180	（小：豚ひき 肉、とうふ、た まご）、かつ おぶし、油揚 げ、米みそ （保幼中：さ ば）	牛乳、（小： 調理用牛 乳）、煮干し	にんじん、ブ ロccoli、 青ねぎ	（小：たまね ぎ）、キャベ ツ、ぶなしめ じ、はくさい	米、（小：パ ン粉）、三温 糖、白玉もち	（小：油）	660 30.0 21.0 2.3	810 41.5 25.6 3.4	339 19.0 9.6 1.8			30木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 五色あえ50	混合削り節、 鶏肉、高野ど うふ、たまご、 かまぼこ	牛乳、もみの り	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ほししいた け、たまねぎ、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖、で んぶん		585 28.4 14.1 1.8	716 34.7 16.0 2.1	318 16.4 4.8 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、こまつな、チンゲンサイ、青ねぎ、アスパラガス、を使用する予定です。