

令和2年(2020年)2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			
3月	ごはん 牛乳 小いわし梅の香揚げ30 ピーナッツ和え45 麩となめこのみそ汁180 節分豆	油揚げ,米みそ,節分豆	牛乳,小いわし梅の香揚げ,煮干し	ほうれんそう,にんじん,青ねぎ	はくさい,たまねぎ,なめこ	米,三温糖,おつゆ	油,ピーナッツ	小 694 中 838 保 405 28.2 33.0 16.7 20.2 23.4 10.3 2.3 2.9 1.6	17月	他人井150 牛乳 かまぼこと野菜の酢の物60 (小)ミニフィッシュ (保幼中)ココアプリン	かつおぶし,牛肉,たまご,かまぼこ	牛乳,わかめ,(保幼中:調理用牛乳),(小:ミニフィッシュ)	にんじん,青ねぎ	ほししいたけ,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	米,三温糖,でんぷん,(保幼中:ココアプリンの素)				650 850 410 29.1 34.7 16.5 17.7 22.9 9.1 2.0 2.5 1.3		
4火	そばろごはん85 牛乳 ごま酢和え45 豆腐汁180	鶏ひき肉,炒りたまご,かつおぶし,とうふ	牛乳,わかめ,こんぶ	にんじん,こまつな,青ねぎ	ほししいたけ,しょうが,えだまめ,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖	白ごま,すりごま	654 804 338 29.9 36.6 15.9 19.0 22.2 7.5 1.9 2.6 1.4	18火	ごはん 牛乳 鯨肉のケチャップ和え50 アーモンド和え45 じゃがいものみそ汁180	くじら肉,とうふ,米みそ	牛乳,煮干し	ほうれんそう,にんじん,青ねぎ	しょうが,キャベツ,たまねぎ	米,でんぷん,三温糖,じゃがいも	油,アーモンド	683 844 371 34.9 43.1 19.3 16.3 18.9 6.2 2.3 2.9 1.5				
5水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 れんこんサラダ55 ミルクスープ180	鶏肉,ツナ,ベーコン	牛乳,ヨーグルト,調理用牛乳	ブロッコリー,にんじん,パセリ	しょうが,にんにく,れんこん,ホールコーン,たまねぎ	米,三温糖,じゃがいも	マヨネーズ	733 904 425 27.6 33.7 15.9 27.7 33.5 15.8 2.0 2.4 1.3	19水	ごはん 牛乳 鯖のゆずみそ焼き 小松菜の梅かつお和え45 根菜のみぞれ汁180	さわら,米みそ,かつおぶし,油揚げ,かまぼこ	牛乳,こんぶ	こまつな,にんじん,青ねぎ	ゆず果汁,はくさい,たたき梅,ごぼう,なめこ,だいこん	米,三温糖,でんぷん,さつまいも		623 739 344 29.3 32.8 18.2 15.0 15.5 6.5 2.3 3.0 1.6				
6木	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 はりはり漬け55 手作りふりかけ10	鶏肉,がんもどき,かつおぶし	牛乳,煮干し,ちりめんじゃこ,塩こんぶ	にんじん,さやいんげん	たけのこ,こんにゃく,切干大根,きゅうり,きくらげ	米,じゃがいも,三温糖	白ごま	678 832 370 27.1 33.0 14.6 18.2 21.3 7.6 2.4 3.0 1.5	20木	ごはん 牛乳 中華五目豆腐180 ばんさんすう55 ぼんかん	豚肉,いか,えび,とうふ,ロースハム	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,きくらげ,きゅうり,もやし,ぼんかん	米,三温糖,でんぷん,緑豆春雨	油,ごま油	669 813 380 29.8 36.2 17.9 16.9 19.6 7.3 1.8 2.3 1.3				
7金	ごはん(少なめ)160 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ちゃんぽんめん200 小松菜のナムル50 (小中)伊予柑ゼリー	ぎょうざ,豚肉,かまぼこ	牛乳	にんじん,こまつな	たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,白ねぎ,もやし,にんにく	米,中華めん,三温糖,(小中:伊予柑ゼリー)	油,ごま油,すりごま	648 809 392 22.2 27.7 12.8 16.9 21.5 7.8 2.5 3.3 1.6	21金	赤じそごはん 牛乳 (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー 豆と海藻のサラダ50 レタスのスープ180	だいたい,ベーコン,ツナ,(小:鶏肉),(保幼中:ポークウインナー)	牛乳,海藻ミックス,(小:調理用牛乳,ピザ用チーズ)	赤じそ,にんじん	たまねぎ,キャベツ,えだまめ,レタス,(小:マッシュルーム)	米,三温糖,ツイストマカロニ,(小:小麦粉,パン粉)	油,(小:バター)	699 838 358 28.7 28.6 11.6 21.1 30.4 12.0 2.7 3.8 2.1				
10月	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮200 かみかみ和え50 みかん	鶏肉,焼き豆腐,米みそ,ツナ	牛乳,こんぶ,ちりめんじゃこ	にんじん,こまつな	だいこん,白ねぎ,はくさい,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,みかん	米,三温糖	アーモンド,白ごま	635 772 356 23.9 28.7 13.1 17.0 19.4 7.2 1.7 1.9 1.0	25火	ごはん 牛乳 みそおでん210 茎わかめの酢の物50 ネーブル	鶏肉,米みそ,うずらたまご,生揚げ,ちくわ	牛乳,煮干し,茎わかめ,ちりめんじゃこ	にんじん	こんにゃく,だいこん,きゅうり,キャベツ,ネーブル	米,三温糖		685 838 383 28.6 34.7 16.2 20.4 23.8 9.7 2.7 3.5 2.0				
12水	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツの青じそ和え35 だんご汁180	ちくわ,油揚げ,米みそ	牛乳,あおのり,煮干し	にんじん,青じそ,青ねぎ	きゅうり,キャベツ,だいこん,ぶなしめじ,はくさい	米,天ぷら粉,白玉もち	油	665 833 361 22.9 28.1 11.1 16.4 19.2 6.3 2.7 3.5 1.6	26水	ごはん 牛乳 いかの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮45 けんちん汁180	いか,だいたい,さつま揚げ,かつおぶし,鶏肉,とうふ	牛乳,芽ひじき,こんぶ	にんじん,青ねぎ	しょうが,えだまめ,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ほししいたけ	米,三温糖,でんぷん		603 745 318 31.4 38.9 17.8 13.4 15.1 4.2 2.6 3.4 1.7				
13木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 小松菜とひじきのサラダ50 白菜のスープ180	さば,ロースハム,えび	牛乳,芽ひじき	こまつな,にんじん,パセリ	もやし,たまねぎ,はくさい	米,小麦粉,三温糖	油	650 818 356 29.3 37.3 16.7 20.4 25.4 9.8 2.5 3.3 1.6	27木	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 ほうれん草のごま和え35 にらたま汁180	鶏肉,かつおぶし,たまご	牛乳,こんぶ	ほうれんそう,にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,ぶなしめじ	米,でんぷん,米粉,三温糖	油,すりごま,白ごま	733 906 426 30.7 37.5 18.2 26.7 32.1 15.0 1.9 2.2 1.3				
14金	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮180 ブロッコリーのサラダ55 (小)ココアプリン (保幼中)ミニフィッシュ	鶏肉,白いんげん豆	牛乳,(小:調理用牛乳),(保幼中:ミニフィッシュ)	にんじん,トマト,さやいんげん,ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	米,じゃがいも,三温糖,(小:ココアプリンの素)	油,白ごま	735 831 383 26.4 31.0 15.2 18.7 19.2 6.8 1.7 2.1 1.2	28金	ごはん(小中:少なめ)160 牛乳 (保幼小)鮭の塩焼き (中)豆腐ハンバーグ ポテトサラダ70 わかめスープ180 (小中)ふっくら蒸しケーキ	(保幼小:さけ)(中:豚ひき肉,牛ひき肉,とうふ,たまご)	牛乳,わかめ	にんじん	きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,えのきたけ,白ねぎ,(中:だいこん)	米,じゃがいも,三温糖,(中:パン粉)(小中:ふっくら蒸しケーキ)	マヨネーズ,(中:油)	730 929 383 26.6 28.8 14.2 26.6 35.3 12.7 2.8 3.2 1.8				

* 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。(調理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, ゆず果汁, こまつな, チンゲンサイ, ほうれんそう, はくさい, だいこん, にんじん, 青ねぎ, 白ねぎ, パセリ, キャベツ, レタスを使用する予定です。