

2023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			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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類						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					
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂						豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂					
3月	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味25 ごぼうのきんぴら50 麩と油揚げのみそ汁180	さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 小いわし, 煮干し	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ, 赤じそ	ごぼう, たまねぎ	米, 三温糖, おつゆふ, 米粉, でんぷん	油, ごま油	小 627 中 777 保幼 351 26.0 31.5 14.3 20.7 24.6 10.3 2.1 2.5 1.4			18日 火	ごはん 牛乳 (小)夏野菜のミートグラタン (保幼中)焼きウインナー (保幼:2本 中:3本) アーモンドサラダ50 豆乳スープ180	(小:豚ひき肉), (保幼中:チキンウインナー), ベーコン, 豆乳	牛乳, (小:ピザ用チーズ)	(小:赤パプリカ, ビーマン, トマト), にんじん, チンゲンサイ	(小:にんにく, なす), たまねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	米, 三温糖	油, アーモンド	小 629 中 812 保幼 356 22.3 30.1 12.1 23.0 30.9 12.6 2.2 2.8 1.1				
4日 火	ごはん 牛乳 肉豆腐190 大根の和風サラダ55	豚肉, とうふ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, こんにゃく, ぶなしめじ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖	油	574 705 305 24.1 29.0 12.9 16.3 18.9 6.8 1.5 2.0 1.0			19日 水	五目あなご飯 (しょうゆ飯 少なめ150+具60) 牛乳 昆布和え40 けんちん汁180	油揚げ, あなご, 錦糸卵, 混合削り節, 鶏肉, とうふ	牛乳, 塩こんぶ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, ほししいたけ, えだまめ, きゅうり, だいこん, こんにゃく	米		533 651 269 24.2 29.1 11.4 16.2 18.7 5.8 2.2 2.6 1.5				
5日 水	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮45 小松菜の和え物45 かきたま汁180	鶏肉, 混合削り節, たまご	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん, 青ねぎ	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ	米, 三温糖, でんぷん		584 715 294 32.6 39.8 17.1 15.3 17.5 5.0 2.1 2.6 1.4			20日 木	シーフードカレーライス200 牛乳 コーンサラダ55 (保幼小)冷凍ピーチ	えび, いか, 鶏肉	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, (保幼小:黄桃)	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油	628 722 400 23.8 28.1 12.1 15.4 17.6 5.8 2.3 2.6 1.6				
6日 木	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー190 スパゲッティサラダ65	豚肉, だいず, ツナ	牛乳	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	米, じゃがいも, 三温糖, スパゲティ	シチューミックス, ノンエッグマヨネーズ	635 787 349 23.2 27.7 11.5 18.4 21.4 8.2 2.0 2.6 1.5			21日 金	ごはん 牛乳 なすと厚揚げのみそ煮180 もやしのごま酢和え55	豚肉, 生揚げ, 米みそ, ちくわ	牛乳, わかめ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, なす, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	608 753 321 25.2 30.5 12.6 18.9 22.3 7.7 1.7 2.3 1.2				
7日 金	ごはん 牛乳 厚揚げの夏野菜あんかけ55 星のチーズサラダ45 七夕そうめん汁180 星の三色ゼリー	生揚げ, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, チーズ, こんぶ	ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, にんじん, オクラ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぷん, そうめん, 星の三色ゼリー	オリーブ油	617 758 327 24.7 30.1 12.0 18.2 21.2 7.2 2.3 2.7 1.5			24日 月	ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ゆで枝豆30 マカロニスープ180	豚ひき肉, ベーコン	牛乳, ピザ用チーズ	赤パプリカ, ビーマン, トマト, にんじん, パセリ	にんにく, たまねぎ, なす, えだまめ, キャベツ	米, 三温糖, ツイストマカロニ	油	622 767 342 24.7 29.5 12.6 20.4 24.0 9.5 2.3 2.8 1.6				
10日 月	いりこ菜飯(少なめ150) 牛乳 焼きそば130 海藻サラダ55	豚肉, 鶏肉	牛乳, あおのり, わかめ, 海藻ミックス, ちりめん	にんじん, 青ねぎ, 大根葉, 広島菜, 京菜	たまねぎ, キャベツ, きゅうり	米, スパゲティ, 三温糖	油, 白ごま	634 777 369 21.8 25.7 11.1 18.5 21.5 8.4 1.8 2.1 1.1			25日 火	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮180 チョレギサラダ60	鶏肉, 焼き豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, もみり	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, きくらげ, たまねぎ, たけのこ, きゅうり, キャベツ, もやし	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油	569 699 289 22.7 27.3 10.5 17.3 20.2 6.7 1.7 2.3 1.2				
11日 火	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 チンゲン菜のナムル55 (小中)ミニトマト (小:1個 中:2個)	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ, ミニトマト	しょうが, にんにく, たけのこ, たまねぎ, ほししいたけ, なす, もやし	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	575 708 298 23.5 28.5 11.9 17.1 20.2 7.1 2.4 3.2 1.6			26日 水	ごはん 牛乳 がんす ピーナッツ和え45 麩のすまし汁180	調味すりみ, とうふ, 混合削り節	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	米, でんぷん, パン粉, 三温糖, おつゆふ	油, ピーナッツ	668 820 379 26.1 31.3 14.2 18.7 21.9 8.6 2.2 2.9 1.6				
12日 水	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	さわら, ベーコン	牛乳	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, パン粉, 三温糖	マヨネーズ, オリーブ油, 油	645 803 362 26.2 32.8 14.7 25.1 30.7 13.6 1.8 2.5 1.4			27日 木	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 相性汁180	豚肉, 米みそ	牛乳, 煮干し, 調理用牛乳	青ねぎ, にんじん	もやし, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, こんにゃく	米, 三温糖, じゃがいも	白ごま	563 687 296 25.8 31.2 14.4 13.9 15.6 4.9 2.0 2.5 1.4				
13日 木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 梅かつお和え50	かつおぶし, 混合削り節, 鶏肉, 高野豆腐, たまご	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 梅干し	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん		578 707 313 28.5 34.6 16.4 14.0 15.9 4.8 1.6 2.0 1.1			28日 金	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜のトマトスープ煮180 お豆のサラダ45 とうもろこし	鶏肉だんご, ツナ, だいず, ミックスビーンズ	牛乳	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, とうもろこし	米, 三温糖	油	619 750 339 25.1 29.7 12.9 17.1 19.7 6.8 1.3 1.6 0.8				
14日 金	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ひじきと大豆の炒り煮45 小松菜と豆腐のみそ汁180	いか, だいず, 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 芽ひじき, 煮干し	にんじん, こまつな	えだまめ, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, 三温糖	油	597 743 321 28.6 34.4 15.9 17.6 21.4 7.3 2.0 2.7 1.4			31日 月	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 コールスロー45 コンソメスープ180 (中)冷凍ピーチ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, (中:黄桃)	米, でんぷん, 米粉, 三温糖, じゃがいも	油, オリーブ油	612 787 328 28.9 35.7 14.6 16.8 19.6 6.9 1.5 1.9 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、キャベツ、きゅうり、なす、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこしを使用する予定です。