

令和4年(2022年)1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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	保幼				
		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	690	865	355				
7 金	菜めし 牛乳 鮭の西京焼き 賀日あえ45 雑煮180	白みそ, さわ ら, あなご, か つおぶし, 鶏 肉, 油揚げ	牛乳, こんぶ	ほうれんそ う, にんじん, 青ねぎ, 大根 菜, 広島菜, 京 菜	キャベツ, ぶ なしめじ, は くさい	米, 三温糖, 白 玉もち	油	小 690 31.4 19.1 2.7	中 865 39.2 23.0 3.4	保幼 355 18.3 8.8 1.9				
11 火	ハヤシライス190 牛乳 アーモンドサラダ55 (小)すりりんごゼリー	豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, ト マト, ブロッ コリー	にんにく, た まねぎ, マッ シュルーム, グリーン ピース, キャ ベツ, ホール コーン, レモ ン果汁, (小: すりおろし りんご, ナ タデココ)	米, 三温 糖, (小: ゼ リーの素)	ハヤシルウ, 油, 細切り アーモンド	707 22.3 19.8 2.3	805 26.9 23.2 2.7	362 11.6 9.4 1.6				
12 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 チョレギサラダ60 (中)すりりんごゼリー	豚ひき肉, 赤 みそ, とうふ	牛乳, もみの り	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, キ ャベツ, も やし, (中: すりおろ しりんご, ナタデコ コ)	米, 三温糖, で んぶん, (中: ゼリーの素)	ごま油, 白ご ま	630 25.7 19.4 2.2	825 30.7 22.8 3.0	344 14.2 9.1 1.6				
13 木	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 コーンポテト45 豆乳スープ180	鶏肉, ウイン ナー, 米みそ, 豆乳	牛乳	パセリ, にん じん, チンゲ ンサイ	ホールコー ン, たまねぎ, ぶなしめじ	米, じゃがい も	バター	647 25.7 19.4 1.8	798 31.4 22.9 2.3	354 14.1 9.2 1.2				
14 金	ごはん 牛乳 (小)手づくりさつま揚げ (保幼中)さんまの竜田揚げ 小松菜のおかか和え40 そうめん汁180	(小: 調味す りみ, だい ず), (保幼 中: さんま), かつおぶし, 油揚げ	牛乳, (小: 芽 ひじき, ちり めんじゃこ), こんぶ	にんじん, こ まつな, 青ね ぎ	(小: しょう が, ごぼう, え だまめ), は くさい, えの きたけ, た まねぎ	米, (小: でん ぶん), 三温 糖, そうめん	油	663 26.4 15.9 2.6	847 28.7 26.9 1.7	357 11.6 9.7 1.0				
17 月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 ごまじゃこあえ55	鶏ひき肉, 生 揚げ	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, さ やいんげん	ほししいた け, きゅうり, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖	白ごま	668 27.5 20.3 1.3	823 33.5 24.2 1.7	347 13.9 8.4 0.9				
18 火	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋200 れんこんサラダ50	鶏肉, かわは ぎ, とうふ, ロースハム	牛乳, 炊き込 みわかめ, こ んぶ	にんじん, 春 菊, こまつな	だいこん, は くさい, 白ね ぎ, れんこん	米, マロニー, 三温糖	マヨネーズ	658 25.9 20.2 2.9	809 31.4 23.6 3.5	350 13.2 9.4 1.9				
19 水	ごはん 牛乳 (小)さんまの竜田揚げ (保幼中)手づくりさつま揚げ 煮ごめ50 はくさいのみそ汁180	(小: さん ま), (保幼 中: 調味す りみ, だい ず), 生揚げ, あずき, 油 揚げ, 米 みそ	牛乳, (保幼 中: 芽ひじ き, ちりめん じゃこ), 煮 干し	にんじん, 青 ねぎ	(保幼中: しょうが, ご ぼう, えだ まめ), だい こん, こんに ゃく, たま ねぎ, えの きたけ, は くさい	米, (保幼中: でんぶん), さ ともいも, 三 温糖	油	639 22.9 19.9 1.8	834 32.8 20.4 3.8	382 15.5 7.8 2.2				
20 木	ごはん 牛乳 チャブチェ110 中華コーンスープ180 ぼんかん	豚肉, かに風 味かまぼこ, たまご	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, た げのこ, も やし, たま ねぎ, ホール コーン, ク リームコー ン, クリーム コーン, ぼ んかん						小 637 21.5 13.6 2.1	中 769 25.3 15.2 2.6	保幼 355 10.9 4.5 1.4	
21 金	ごはん(小中: 少なめ150) 牛乳 ハニーマスタードチキン55 海藻サラダ45 ABCマカロニのスープ180 (小中)いちご カスターダルト	鶏肉, ツナ, ベーコン	牛乳, 海草 ミックス	にんじん, パ セリ	きゅうり, た まねぎ, キ ャベツ						743 30.3 25.8 2.2	885 36.8 29.3 2.8	342 14.7 8.1 1.3	
24 月	ごはん 牛乳 かきフライ(タルタル) レモン和え45 根菜のみぞれ汁180	かきフライ, かつおぶし, 油揚げ, か まぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	きゅうり, キャベツ, レ モン果汁, ご ぼう, なめ こ, だい こん						646 20.3 20.3 2.0	796 24.5 23.1 2.6	383 10.4 12.1 1.7	
25 火	ごはん 牛乳 肉じゃが170 かにかまの酢の物60 小魚の佃煮	牛肉, かに風 味かまぼこ	牛乳, わかめ, 小魚	にんじん, さ やいんげん	たまねぎ, こ んにゃく, きゅうり, だ いこん						638 22.9 14.4 1.7	774 26.7 16.4 2.0	352 12.2 5.2 1.4	
26 水	ごはん 牛乳 鯨肉のケチャップ和え50 ほうれん草のごま和え40 貝柱と豆腐のすまし汁180	くじら肉(赤 肉), かつお ぶし, プチ貝 柱(イタヤ 貝), とうふ	牛乳, こんぶ	ほうれんそ う, にんじん, 青ねぎ	しょうが, は くさい, た まねぎ, えの きたけ						648 35.0 14.6 1.7	798 43.3 16.6 2.1	340 19.1 4.9 1.1	
27 木	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン クリームシチュー190 大豆のサラダ50	鶏肉, ロース ハム, だいず	牛乳, 調理用 牛乳	にんじん, パ セリ, ブロッ コリー	たまねぎ, ぶ なしめじ, キャベツ						617 26.4 26.0 2.0	738 31.9 30.2 2.7	342 14.0 13.7 1.4	
28 金	セルフもち麦おむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬けあえ40 だいこんのみそ汁180	さけ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 焼きの り, 煮干し	広島菜漬け, にんじん, 青 ねぎ	はくさい, た まねぎ, だい こん, えの きたけ						601 29.9 16.8 2.6	745 37.4 19.9 3.4	329 17.9 6.9 1.8	
31 月	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 かみかみあえ50 手作りひじきふりかけ10	かつおぶし, さつま揚げ, うずらたま ご, 生揚げ, さきいか	牛乳, こんぶ, 芽ひじき	にんじん, こ まつな, 赤 じそ	だいこん, こ んにゃく, も やし, 千切 りたくあん						654 28.6 19.7 2.2	800 35.0 23.0 2.7	345 15.8 7.9 1.7	

* 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, もち麦, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, 青ねぎ, 白ねぎ, 春菊, はくさい, だいこん, チンゲンサイ, キャベツを使用する予定です。