令和８年（２０２６年）　１０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 魚・肉・卵 豆・豆製品	２群 ごはん　牛乳・乳製品 小魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜 果物	５群 穀類・いも類 砂糖	６群 種実類 油脂	小 553 23.0 14.7 1.4	中 671 27.7 17.0 2.1	保幼 325 11.3 4.7 0.9
1 木	ごはん　牛乳 根菜のそぼろ煮180 野菜とちくわの和え物50	鶏ひき肉, 生揚げ, ちくわ, かつおぶし	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, ごぼう, だいこん, キャベツ	米, 三温糖, さといも, でんぷん		589 24.7 15.8 1.3	724 29.6 18.1 1.7	322 13.2 6.3 1.0
2 金	菜めし　牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ45 野菜スープ180	ウインナー, ツナ, ベーコン	牛乳, チーズ, ピザ用チーズ, 海藻ミックス	ミックスベジタブル, にんじん, 広島菜, 京菜, 大根葉	きゅうり, たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	油	562 21.0 15.8 2.9	693 25.2 18.6 4.1	284 9.6 5.5 2.1
5 月	ごはん　牛乳 鶏のから揚げ50 小松菜のおかか和え40 さつまいものみそ汁180	鶏肉, かつおぶし, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 米粉, 三温糖, さつまいも	油	720 29.4 25.5 2.1	893 36.1 30.8 2.5	416 16.7 13.2 1.3
6 火	ごはん　牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 バンバンジー50	えび, とうふ, 蒸しささみ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	573 29.5 14.8 1.6	707 36.0 16.8 2.2	299 15.4 5.3 1.1
7 水	ごはん　牛乳 ポトフ200 大豆のサラダ55	鶏肉団子, ロースハム, だいず	牛乳	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	油	601 23.4 16.8 1.4	738 28.2 19.6 1.9	300 10.6 5.8 0.9
8 木	ごはん　牛乳 鰆のパン粉焼き 切り干し大根の煮物40 麩のすまし汁180	さわら, さつま揚げ, 混合削り節, かまぼこ	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	ほししいたけ, 切干大根, たまねぎ, えのきたけ	米, パン粉, おつゆふ	ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油, 油	619 28.1 20.1 2.0	769 35.5 24.3 2.5	334 15.8 9.1 1.4
9 金	他人どんぶり150　牛乳 ちりめんじゃこの酢の物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	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		576 27.1 14.9 1.8	704 32.9 16.8 2.4	307 14.8 5.5 1.1
13 火	ビーンズカレーライス180　牛乳 コーンサラダ50	鶏肉, だいず	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 三温糖	カレールウ, 油	585 21.4 15.9 2.2	711 25.4 18.1 2.7	362 11.4 6.2 1.6
14 水	ごはん　牛乳 厚揚げの中華炒め180 からし和えビーフン50	豚肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ, もやし	米, でんぷん, 平ビーフン, 三温糖	ごま油	614 25.5 19.2 1.6	758 30.6 22.7 1.9	321 12.4 7.8 1.0
15 木	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが炒め55 赤じそ和え35 もずく汁180	豚肉, 混合削り節	牛乳, もずく	にんじん, 赤じそ, 青ねぎ	たまねぎ, しょうが, キャベツ, えのきたけ	米, はちみつ		555 26.5 13.8 1.7	681 32.2 15.7 2.1	275 13.2 4.0 1.1
16 金	うずみ（ごはん＋汁180）　牛乳 小いわしのごま風味35 キャベツのレモン和え45	鶏肉, えび, とうふ	牛乳, 煮干し, こいわし	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	ほししいたけ, キャベツ, レモン果汁	米, さといも, 米粉, でんぷん, 三温糖	油, 白ごま	640 31.4 19.8 1.7	791 38.5 23.3 2.0	345 16.7 9.1 1.1

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	２群 ごはん　牛乳・乳製品 小魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜 果物	５群 穀類・いも類 砂糖	６群 種実類 油脂	小 553 23.0 14.7 1.4	中 671 27.7 17.0 2.1	保幼 325 11.3 4.7 0.9
19 月	豚丼150　牛乳 大根の和風サラダ50	豚肉	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, きゅうり, だいこん	米, 三温糖	油	589 24.7 15.8 1.3	724 29.6 18.1 1.7	322 13.2 6.3 1.0
20 火	ごはん(少なめ)140　牛乳 焼きそば130 チンゲンサイのナムル50	豚肉	牛乳, あおのり	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, キャベツ, もやし, にんにく	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	592 21.0 14.1 1.7	730 25.2 15.9 2.1	300 9.2 4.3 1.1
21 水	ごはん　牛乳 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮180 アーモンドサラダ50	鶏肉, 白いんげん豆, ロースハム	牛乳	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁	米, じゃがいも, 三温糖	油, 細切りアーモンド	636 24.4 19.0 1.5	789 29.4 22.4 1.9	354 12.9 8.2 0.9
22 木	ごはん　牛乳 さばのカレー焼き みるくおから50 かきたま汁180	さば, 鶏ひき肉, おから, 混合削り節, たまご	牛乳, 調理用牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	米, 小麦粉, 三温糖, でんぷん	油	660 34.6 22.9 2.4	826 44.0 28.4 3.1	380 20.9 11.6 1.7
23 金	ごはん　牛乳 肉豆腐190 磯香和え50	豚肉, とうふ	牛乳, もみのり	にんじん, 青ねぎ, ほうれんそう	たまねぎ, こんにゃく, ぶなしめじ, キャベツ	米, 三温糖		550 23.6 14.1 1.3	676 28.5 16.1 1.6	287 12.6 5.0 0.8
26 月	ごはん　牛乳 コロコロおでん200 ごま酢和え50	混合削り節, さつま揚げ, うずらたまご, 生揚げ	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん	だいこん, こんにゃく, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	600 25.4 19.1 1.8	738 30.5 22.3 2.2	294 11.7 5.9 1.4
27 火	ごはん　牛乳 キムチチゲ200 ささみともやしのサラダ50	豚肉, 米みそ, とうふ, 蒸しささみ	牛乳	青ねぎ, チンゲンサイ, にんじん	にんにく, ぶなしめじ, 白ねぎ, はくさい, 白菜キムチ, もやし	米, 三温糖	ごま油	559 26.3 15.9 1.9	691 31.9 18.1 2.3	281 12.7 5.4 1.3
28 水	ごはん　牛乳 ししゃものから揚げ（２尾） 切り昆布と大豆の炒り煮40 えのきのみそ汁180	だいず, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, ししゃも, こんぶ, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	えだまめ, たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷん, 三温糖, おつゆふ	油	579 25.3 17.2 2.7	711 30.2 19.9 3.3	329 14.8 8.7 1.9
29 木	ごはん　牛乳 肉じゃが180 じゃこ和え50	豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖		561 22.0 11.9 1.4	688 26.3 13.0 1.9	296 11.0 3.0 1.0
30 金	ごはん　牛乳 マスタードチキン55 マカロニサラダ45 かぼちゃのスープ180	鶏肉, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, かぼちゃ	キャベツ, ホールコーン, たまねぎ	米, はちみつ, ツイストマカロニ, 三温糖, 小麦粉	油, バター	731 27.9 25.4 1.8	905 33.8 30.3 2.5	429 15.7 13.9 1.3

＊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 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, 白ねぎを使用する予定です。