

令和3年(2021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					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 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	小	中	保幼			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	小	中	保幼
		豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g	脂質 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g			豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g	脂質 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g
1木	ごはん 牛乳 豚じゃが180 小松菜のおひたし45 冷凍みかん	豚肉, さつまい 揚げ, かつお ぶし	牛乳	にんじん, さ やいんげん, こまつな	こんにゃく, ほししいた け, たまね ぎ, キャベ ツ, 冷凍みか ん	米, 三温糖, じゃがいも		小 614 21.7 11.3 1.4	中 740 25.3 12.3 1.6	保幼 338 11.1 2.5 0.9	12月	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 アスパラの五色サラダ60 コンソメスープ180	鶏肉, かまぼ こ, ベーコン	牛乳	アスパラガ ス, にんじ ん, パセリ	にんにく, しょうが, キャベツ, ホールコー ン, たまねぎ	米, でんぶ ん, 米粉, 三 温糖	油, 白ごま	小 706 31.3 22.3 2.1	中 873 38.5 26.7 2.8	保幼 382 16.1 10.6 1.6
2金	ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから50 麩のすまし汁180	いか, 鶏ひき 肉, おから, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, 調理用 牛乳, こんぶ	にんじん, 青 ねぎ	しょうが, た まねぎ, はく さい, 白ね ぎ, えのきた け	米, 三温糖, でんぷん, お つゆ	油	585 29.0 12.2 2.4	719 36.2 13.6 2.9	308 16.9 3.5 1.7	13火	ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮170 ツナサラダ50 (小)冷凍ピーチ (保幼中)牛乳かん	鶏豚肉団子, だいず, ツナ	牛乳, わか め, (保幼中: 調理用牛乳)	にんじん, ト マト, ブロッ コリー	たまねぎ, グ リンピース, キャベツ, レ モン果 汁, (小:黄 桃), (保幼 中:みかん 缶)	米, じゃがい も, 三温 糖, (保幼中: 上白糖)	油	688 24.7 17.8 1.6	857 30.3 22.0 2.1	407 14.0 8.9 1.1
5月	ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め100 かきたま汁180	牛肉, 米み そ, かつおぶ し, かまぼ こ, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, ピ ーマン, 青 ねぎ	しょうが, た まねぎ, もや し	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	643 27.6 18.8 1.9	789 33.8 22.2 2.5	329 14.5 7.5 1.2	14水	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜とちくわの和え物50 しめじと麩のみそ汁180	さば, ちく わ, 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	キャベツ, ぶ なしめじ, た まねぎ	米, 三温糖, おつゆ		663 32.5 20.2 2.7	834 41.6 25.1 3.6	370 19.9 9.7 2.0
6火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 お豆のサラダ45 くるみちりめん12	かつおぶし, 鶏肉, さつまい 揚げ, 高野ど うふ, ツナ, だいず, ミッ クスビー ンズ	牛乳, ちりめ んじゃこ	にんじん, さ やいんげん, ブロッコ リー	ごぼう, ほし しいたけ, こ んにゃく	米, 三温糖	油, くるみ, 白ごま	692 34.1 19.8 1.9	854 42.0 23.5 2.3	384 20.1 9.4 1.3	15木	ごはん 牛乳 親子煮170 きゅうりの酢の物45 ひじきふりかけ10	かつおぶし, 鶏肉, たまご	牛乳, ちりめ んじゃこ, 芽 ひじき	にんじん, 青 ねぎ, 赤じそ	たまねぎ, グ リンドウ, キャベツ	米, じゃがい も, 三温 糖, でんぷん	白ごま	621 29.1 12.7 2.0	758 35.0 14.1 2.6	333 16.9 3.8 1.2
7水	ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ45 七夕そうめん汁180 星の三色ゼリー	しいら, かつ おぶし, かま ぼこ	牛乳, チーズ, こんぶ	赤パプリカ, 黄パプリカ, にんじん, オ クラ	レモン果汁, きゅうり, キャベツ, ぶ なしめじ, た まねぎ	米, でんぶ ん, 三温糖, そうめん, 星 の三色ゼ リー	油, オリーブ 油	686 29.7 17.3 2.9	853 37.4 20.0 3.4	385 17.2 7.7 1.9	16金	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 ばんさんすう55 (小中)ミニトマト (小:2個, 中:2個)	豚きり肉, 赤 みそ, とう ふ, ロースハ ム	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, (小中: ミニトマト)	しょうが, に んにく, たけ のこ, ほしし いたけ, な す, たまね ぎ, きくら げ, きゅう り, もやし	米, 三温糖, でんぷん, 緑 豆春雨	ごま油	638 24.1 17.0 2.7	789 29.4 19.9 3.4	336 12.4 7.1 1.7
8木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン50 コールスロー45 豆乳スープ180	鶏肉, ウイン ナー, 米み そ, 豆乳	牛乳, ヨーグ ルト	にんじん, チ ンゲンサイ	しょうが, に んにく, きゅ うり, キャベ ツ, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも	オリーブ油	628 24.8 18.9 1.9	777 30.2 22.2 2.3	338 13.5 8.8 1.3	19月	ごはん 牛乳 あなごめし じゃがいものサラダ70 だんご汁180	あなご, ロー スハム, 油揚 げ, 米みそ	牛乳, のり, 煮干し	ブロッコ リー, にんじ ん, 青ねぎ	レモン果汁, たまねぎ, え のきたけ	米, じゃがい も, 三温 糖, 白玉もち	ノンエッグ マヨネーズ, 油	604 23.0 17.8 2.5	745 27.8 20.8 3.2	322 11.5 6.9 1.6
9金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 もやしのナムル50	えび, とうふ	牛乳, わかめ	にんじん, ピーマン, こ まつな	しょうが, た まねぎ, もや し, にんにく	米, 三温糖, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	579 25.9 13.5 1.8	706 31.2 15.1 2.2	300 14.2 4.4 1.4	20火	夏野菜のカレーライス190 牛乳 海藻サラダ45 (小)牛乳かん (保幼中)冷凍ピーチ	鶏肉, ツナ	牛乳, 海藻, ミックス, (小:調理 用牛乳)	にんじん, ト マト, かぼ ちゃ	にんにく, しょうが, た まねぎ, な す, きゅう り, (小:みか ん缶), (保 幼中:黄桃)	米, 三温 糖, (小:上白 糖)	カレールー, 油	665 20.0 18.3 2.0	789 22.5 20.0 2.7	415 9.9 7.5 1.4

* 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, アスパラガス, こまつな, チンゲンサイ, きゅうり, 青ねぎ, たまねぎ, じゃがいも, なす, ミニトマト, キャベツ, にんじん, ピーマンを使用する予定です。