

令和7年(2025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		
		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	種類類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
1 水	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ45 豆乳スープ180	ベーコン、米みそ、豆乳	牛乳、チーズ、ピザ用チーズ	ミックスベジタブル、にんじん、青ねぎ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	米、じゃがいも、三温糖、さつまいも	油	小 21.1 15.3 2.2	中 735 25.1 17.4 2.7	保幼 318 10.4 5.8 1.4
2 木	ごはん 牛乳 韓国風煮170 チンゲン菜のサラダ50	豚肉、うずらたまご、ツナ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	にんにく、ごぼう、だいこん、れんこん、もやし	米、三温糖	ごま油	594 23.8 18.6 1.5	726 28.3 21.9 1.8	316 12.4 8.2 0.9
3 金	ごはん 牛乳 肉豆腐190 キャベツと大根の酢の物50	豚肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、キャベツ、だいこん	米、三温糖		553 22.9 14.0 1.3	680 27.4 16.0 1.6	287 12.0 4.9 0.9
6 月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 青じそ和え35 月見汁180	さば、米みそ、混合削り節、鶏肉	牛乳、こんぶ	にんじん、青じそ、青ねぎ	しょうが、きゅうり、キャベツ	米、三温糖、でんぶん、白玉もち、さといも		655 29.4 20.6 2.0	817 36.8 25.3 2.4	329 15.7 8.9 1.4
7 火	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮180 キャベツとハムのサラダ50	鶏肉、だいず、ロースハム	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、三温糖	油	588 28.2 13.9 1.6	725 34.3 15.8 2.0	308 14.2 4.2 1.0
8 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め50 小松菜のおかか和え40 豆腐のみそ汁180	豚肉、かつおぶし、とうふ、米みそ	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん、青ねぎ	たまねぎ、しょうが、はくさい、ぶなしめじ	米、はちみつ、三温糖		589 30.8 16.1 2.2	722 37.4 18.5 2.8	322 18.3 6.6 1.4
9 木	ごはん 牛乳 チャブチェ110 中華コーンスープ180	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、たけのこ、もやし、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン	米、三温糖、緑豆春雨、でんぶん	ごま油	573 20.1 13.2 2.1	700 24.3 14.7 2.6	310 10.1 4.2 1.4
10 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 ブロッコリーのごま風味45 手作りわかじゃこふりかけ8.5	混合削り節、鶏肉、さつま揚げ、高野どうふ	牛乳、わかめ、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、キャベツ	米、三温糖	ごま油、アーモンド	596 28.9 16.1 2.1	732 35.6 18.8 3.0	297 14.4 5.7 1.2
14 火	ごはん 牛乳 おやこ煮170 大根の和風サラダ50	混合削り節、鶏肉、たまご	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、キャベツ、だいこん	米、じゃがいも、三温糖、でんぶん	油	582 27.7 14.4 1.6	711 33.6 16.2 2.1	307 15.6 4.8 1.0
15 水	ごはん 牛乳 キムチチゲ200 チンゲン菜の中華和え50	豚肉、米みそ、とうふ	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、白ごま	558 23.4 16.7 1.8	685 28.2 19.1 2.2	279 10.8 5.9 1.3
16 木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 コーンポテト45 キャベツと大豆のスープ180	鶏肉、だいず、ベーコン	牛乳	にんじん	ホールコーン、たまねぎ、キャベツ	米、はちみつ、じゃがいも	バター	589 31.9 13.6 2.0	723 39.5 15.4 2.7	304 16.7 4.1 1.4
17 金	うずみ (ごはん+汁180) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切れ 中:3切れ) レモン和え45	ちくわ、鶏肉、えび、とうふ	牛乳、あおのり、煮干し	にんじん、青ねぎ	きゅうり、キャベツ、レモン果汁、ほししいたけ	米、天ぷら粉、三温糖、さといも	油	610 27.5 15.4 2.2	764 34.2 17.6 2.9	315 13.1 5.4 1.4

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		
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種類類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g		
20 月	豚丼150 牛乳 五色和え50	豚肉、かまぼこ	牛乳、もみのり	にんじん、青ねぎ、こまつな	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ	米、三温糖		小 22.9 12.7 1.4	中 71 27.7 14.5 1.9	保幼 314 11.4 3.3 0.8
21 火	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 豆と海藻のサラダ50	豚肉、生揚げ、うずらたまご、赤みそ、だいず、ツナ	牛乳、海藻ミックス	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、えだまめ	米、でんぶん、三温糖	ごま油、白ごま	640 28.8 22.9 1.7	789 34.8 27.3 1.9	359 16.5 11.5 1.0
22 水	ごはん 牛乳 小いわしのごま風味35 ほうれん草とコーンの和え物45 さつまいものみそ汁180	油揚げ、米みそ 小いわし、煮干し	牛乳、こいわし、煮干し	ほうれんそう、にんじん、青ねぎ	キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、えのきたけ	米、米粉、でんぶん、三温糖、さつまいも	油、白ごま	650 26.0 20.1 2.1	799 31.5 23.8 2.6	367 14.3 9.7 1.4
23 木	ハヤシライス190 牛乳 じゃがいものサラダ50	豚肉、かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり	米、三温糖、じゃがいも	ハヤシルー、ノンエッグマヨネーズ、油	598 20.1 17.3 2.2	740 23.9 19.9 2.6	322 9.7 7.0 1.5
24 金	赤じそごはん 牛乳 大根のそぼろ煮170 ごまじゃこ和え50	鶏ひき肉、混合削り節	牛乳、ちりめんじゃこ	赤じそ、にんじん、さやいんげん	しょうが、こんにゃく、だいこん、ごぼう、もやし、キャベツ	米、三温糖、でんぶん	白ごま	564 23.4 13.9 2.4	690 28.2 15.9 3.0	286 11.0 4.1 1.7
27 月	ごはん 牛乳 ボトフ190 枝豆サラダ50	鶏肉団子	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えだまめ	米、じゃがいも、三温糖	油	573 22.1 14.9 1.4	704 26.3 17.3 1.7	290 9.9 4.6 0.9
28 火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 パンバンジー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、でんぶん	油、ごま油、白ごま	573 29.4 14.8 1.6	706 35.9 16.8 2.2	306 16.8 5.3 1.1
29 水	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き 切り昆布と大豆の炒り煮40 のっぺい汁180	さわら、だいず、さつま揚げ、豚肉	牛乳、こんぶ、煮干し	にんじん、さやいんげん、青ねぎ	にんにく、ごぼう、ほししいたけ	米、三温糖、さといも、でんぶん	オリーブ油	619 31.5 18.2 2.5	775 39.6 21.7 3.1	336 17.7 7.9 1.7
30 木	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 春雨のごま酢和え50	混合削り節、ちくわ、うずらたまご、生揚げ、油揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ	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、緑豆春雨	白ごま	634 26.7 20.2 2.0	781 32.4 23.8 2.6	311 11.9 6.4 1.3
31 金	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース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	青ねぎ、にんじん、かぼちゃ	にんにく、すりおろしりんご、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ	米、でんぶん、三温糖、ツイストマカロニ、小麦粉	油、バター	694 29.8 20.0 1.5	859 36.5 23.6 2.1	381 15.3 8.8 1.0

* 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、もち麦、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、こまつな、チンゲンサイ、青ねぎ、きゅうりを使用する予定です。