

令和2年(2020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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g		
		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	脂質 g 食塩相当量 g		
7 火	紅鮭菜めし 牛乳 肉豆腐170 ごまじゃこ和え55 みかん	紅鮭, 牛肉, とうふ	牛乳, わか め, ちりめ んじゃこ	にんじん, 青ねぎ, 大 根葉, 広島 菜, 京菜	たまねぎ, こんにゃ く, ぶなし めじ, だい こん, もや し, みかん	米, 三温糖	白ごま	小 643 24.2 16.1 2.4	中 778 28.8 18.7 3.3	保幼 397 13.9 6.5 1.8
8 水	ごはん 牛乳 えびチリ55 小松菜のごま風味あえ55 中華コーンスープ180	えび, 鶏肉, かに風味か まぼこ, た まご	牛乳	こまつな, にんじん, 青ねぎ	しょうが, 白 ねぎ, もや し, たまね ぎ, ホール コーン, ク リームコー ン	米, 三温糖, でんぷん,	油, 白ごま, ごま油	686 24.3 20.7 2.0	845 29.5 24.3 2.6	384 13.0 10.1 1.4
9 木	備蓄カレーライス190 牛乳 ツナサラダ45 (小) すりりんごゼリー (中) アーモンドチーズ	鶏肉, ツナ	牛乳(中: アーモンド チーズ)	にんじん	にんにく, しょうが, た まねぎ, キ ャベツ, き ゅうり, レ モン果汁, (小: すり おろしりん ご, ナタ デココ)	米, じゃが いも, 三温 糖, (小: ゼ リーの素)	カレール ウ, 油	673 20.1 16.2 2.0	807 27.1 22.4 2.8	382 10.7 6.6 1.3
10 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます40 雑煮180	ぶり, かつ おぶし, 鶏 肉, 油揚げ	牛乳, ちり めんじゃ こ, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, だいこん, ぶなしめ じ, はくさ い	米, 三温糖, でんぷん, 白玉もち	白ごま	712 30.3 21.3 2.0	873 36.1 24.6 2.7	404 17.6 10.5 1.4
14 火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 海藻サラダ55 (小) アーモンドチーズ (中) すりりんごゼリー	豚肉, だい ず, 鶏肉	牛乳, 海藻 ミックス, (小: アー モンドチー ズ)	にんじん, トマト	たまねぎ, グ リンピース, ホールコー ン, きゅう り, (中: す りおろしりん ご, ナタデ ココ)	米, じゃが いも, 三温 糖, (中: ゼ リーの素)	油	707 28.9 19.3 2.0	856 30.7 17.4 2.1	361 13.8 5.8 1.0
15 水	ごはん 牛乳 (小) 手作り豆腐ハンバーグ (保幼中) 鯖の塩焼き 赤じそ和え40 白菜のみそ汁180	(小: 豚ひ き肉, 牛ひ き肉, とう ふ, たまご), (保幼中: さば) 油揚 げ, 米みそ	牛乳, 煮干 し	にんじん, 赤じそ, 青 ねぎ	たまねぎ, だいこん, キャベツ, えのきた け, はくさ い	米, パン粉, 三温糖	油	638 26.2 19.3 2.2	803 38.7 24.9 3.4	350 18.0 9.9 1.8
16 木	ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋190 漬け物 and え55 くるみちりめん12	豚肉, とう ふ	牛乳, こん ぶ, ちりめ んじゃこ	にんじん	ぶなしめじ, はくさい, 白 ねぎ, だい こん, きゅ うり, キャ ベツ, たく あん	米, 緑豆春 雨, 三温糖	くるみ, 白 ごま	661 23.6 20.8 1.8	815 28.0 24.5 2.6	367 12.4 10.2 1.4
17 金	ごはん 牛乳 手作りいか天ぷら ほうれん草のおひたし40 のっぺい汁180	いか, かつ おぶし, 豚 肉	牛乳, 煮干 し	ほうれんそ う, にんじ ん, 青ねぎ	はくさい, ごぼう, だ いこん, ほ ししいたけ	米, 天ぷら 粉, 三温糖, さといも, でんぷん	油	619 27.7 15.0 1.5	777 35.1 18.1 2.1	329 15.2 5.4 1.0
20 月	ごはん 牛乳 八宝菜180 チンゲン菜のナムル45 おさつスティック	豚肉, いか, うずらたま ご	牛乳	にんじん, チンゲンサ イ	たまねぎ, ほ しいたけ, たけのこ, は くさい, 白 ねぎ, もや し, にんに く	米, 三温糖, でんぷん, おさつス ティック	ごま油, 白 ごま	623 23.5 17.5 1.8	757 27.8 20.4 2.3	341 12.4 7.8 1.3
21 火	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け30 ブロッコリーの ごま和え40 みそにゅうめん180	油揚げ, 米 みそ	牛乳, わか さぎ, 煮干 し	ブロッコ リー, にん じん, 青ね ぎ	たまねぎ, えのきたけ	米, でんぷ ん, 三温糖, そうめん	油, 白ごま	小 656 26.4 16.8 2.9	中 811 32.4 19.6 3.7	保幼 360 14.7 6.9 2.1
22 水	ごはん 牛乳 コロコロおでん200 ひじきのみそマヨ和え55 りんご	かつおぶ し, さつま 揚げ, うず らたまご, 生揚げ, 白 みそ	牛乳, こん ぶ, 芽ひじ き	にんじん, こまつな	だいこん, こんにゃ く, キャベ ツ, ホール コーン, り んご	米, 三温糖	マヨネー ズ, 白ごま	681 24.4 22.4 1.7	841 29.2 26.7 2.3	378 13.2 11.1 1.3
23 木	切れ目入りコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ130 お豆のサラダ50 (小中) いちご&マーガリン	ベーコン, ツナ, だい ず, ミック スビーンズ	牛乳	にんじん, トマト, ピーマン, ブロッコ リー	たまねぎ, マッシュ ルーム, きゅうり	コッペパ ン, スパゲ ティ, 三温 糖, (小 中: イチゴ ジャム)	油, (小中: マーガリ ン)	674 23.1 25.0 1.9	811 28.1 28.9 2.4	347 11.8 10.2 1.2
24 金	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え35 大根のみそ汁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, えのきた け, だいこ ん	米	白ごま	602 29.7 16.6 2.6	746 37.4 19.8 3.3	322 17.9 7.0 1.8
27 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 煮ごめ50 かきたま汁180	鶏肉, 生揚 げ, あずき, かつおぶ し, かまぼ こ, たまご	牛乳, こん ぶ	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, だいこん, こんにゃ く, たまね ぎ	米, でんぷ ん, 米粉, さ といも, 三 温糖	油	746 30.9 26.2 1.8	925 37.8 31.9 2.2	426 17.9 13.9 1.1
28 火	ごはん 牛乳 焼きししやも がじつ和え40 呉の肉じゃが150	あなご, 牛 肉	牛乳, し しゃも	ほうれんそ く, にんじ ん	こんにゃ く, たまね ぎ, キャベ ツ	米, 三温糖, じゃがいも	油	652 26.1 17.4 1.4	801 31.4 20.3 1.8	368 15.3 8.1 1.0
29 水	もち麦ごはんの ハヤシライス190 牛乳 冬のサラダ70 (小中) ヨーグルト (保幼) すりりんごゼリー	豚肉, かに 風味かまぼ こ	牛乳, (小 中: ヨーグ ルト)	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, グリン ピース, は くさい, だ いこん, レ モン果汁 (保幼: すり おろしりん ご)	米, もち麦, 三温糖 (保 幼: ゼリー の素)	ハヤシル ウ, マヨ ネーズ	732 23.7 24.5 2.3	880 27.9 28.5 2.7	477 12.0 11.3 1.7
30 木	ごはん 牛乳 かきフライ (2個) レモン和え45 えのきのみそ汁180	かき, 油揚 げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干 し	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, キャベツ, レモン果 汁, たまね ぎ, えのき たけ	米, 三温 糖, パン 粉, 小麦粉	油, タルタ ルソース	644 21.7 21.9 2.2	793 26.3 25.1 2.8	381 11.6 13.3 1.7
31 金	キャロットピラフ 牛乳 (保幼小) ウインナー (中) グラタン120 シーフードサラダ50 野菜スープ180 (小中) いちごタルト	(保幼小: ポークウイ ナー) (中: 鶏肉, チーズ,), えび, いか, ベーコン	牛乳	ブロッコ リー, にん じん, パブ リカ, パセ リ	レモン果汁, たまねぎ, ぶなしめ じ, キャベ ツ, ホール コーン, (中: マッ シュルーム)	米, 三温 糖, いちご タルト, (中: 小麦 粉, パン 粉)	オリーブ 油, (中: バター)	724 25.7 27.7 3.1	951 40.0 32.3 4.4	364 11.6 11.6 2.1

* 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。(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, チンゲンサイ, 青ねぎ, キャベツ, だいこん, はくさい, ほうれんそう, 白ねぎ, 広島菜, さといも, パセリ, にんじんを使用する予定です。