

2023年 12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	脂質 g	食塩相当量 g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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						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			
1 金	ごはん 牛乳 マーボー大根180 水菜のサラダ50 お米のムース	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, ツナ	牛乳, 塩こんぶ	にんじん, 青ねぎ, 水菜	しょうが, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, だいこん, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん, お米のムース	ごま油, 白ごま	小 644 中 778 保幼 360 24.7 29.3 12.1 21.3 24.4 10.5 2.2 2.7 1.3			13 水	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け50 ひじきの炒り煮45 貝柱と豆腐のすまし汁180	だいず, 油揚げ, かつおぶし, ブチ貝柱 (イタヤ貝), とうふ	牛乳, わかさぎ, 芽ひじき, こんぶ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ	米, でんぷん, 三温糖	油	小 627 中 773 保幼 338 28.7 35.1 15.5 17.7 20.6 7.2 2.1 2.8 1.5		
4 月	ごはん 牛乳 筑前煮180 じゃこ和え55	鶏肉, 生揚げ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, こんにゃく, れんこん, ほししいたけ, キャベツ	米, 三温糖, さといも	油	614 755 327 24.7 29.8 12.5 17.4 20.3 7.0 1.7 2.2 1.0			14 木	ごはん 牛乳 親子煮170 ピーナッツ和え50	混合削り節, 鶏肉, たまご	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	ピーナッツ	607 746 329 26.6 32.3 14.3 17.7 20.4 6.9 1.6 1.9 0.9		
5 火	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 炒りうの花45 麩のすまし汁180	さば, 米みそ, 鶏ひき肉, 混合削り節, おから	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, 白ねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぷん, おつゆふ		607 758 323 29.7 37.2 16.6 19.2 23.7 8.7 2.3 2.7 1.5			15 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ45 大根のみそ汁180	豚肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 海藻ミックス, 煮干し	にんじん, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, だいこん	米, はちみつ, 三温糖	油	640 805 352 27.7 34.8 15.3 22.2 27.4 11.0 2.0 2.7 1.2		
6 水	ハヤシライス190 牛乳 じゃがいものサラダ60 (小中) ヨーグルト	牛肉, ロースハム	牛乳, (小中: ヨーグルト)	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, レモン果汁	米, 三温糖, じゃがいも	ハヤシルウ, ノンエッグマヨネーズ, 油	703 865 354 26.4 31.3 11.2 23.4 28.1 10.8 2.4 3.2 1.7			18 月	ごはん 牛乳 チキンピーズ160 白菜みかんサラダ55	鶏肉, だいず	牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, はくさい, きゅうり, みかん缶	米, じゃがいも, 三温糖	油	587 722 313 20.7 24.4 9.7 15.5 17.7 5.8 1.5 2.0 1.0		
7 木	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮200 野菜とちくわの和え物50 (小中) しそ昆布 (保幼) 味付けのり	鶏肉, 焼き豆腐, 米みそ, ちくわ, かつおぶし	牛乳, こんぶ, (小中: しそ昆布), (保幼: 味付けのり)	にんじん, こまつな, ほうれんそう	だいこん, 白ねぎ, はくさい, キャベツ	米, 三温糖		564 689 280 23.0 27.8 11.7 14.8 16.7 4.8 2.2 2.6 1.2			19 火	もち麦ごはん 牛乳 美酒鍋160 小松菜の梅かつお和え45 手づくりわかめじゃこふりかけ8.5	鶏肉, 豚肉, かつおぶし	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな	だいこん, こんにゃく, ぶなしめじ, もやし, はくさい, 白ねぎ, キャベツ, 梅干し	米, もち麦, 三温糖	アーモンド, 白ごま	565 686 345 25.8 31.4 14.9 16.4 18.8 6.6 1.8 2.4 1.2		
8 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン60 お豆のサラダ45 中華コーンスープ180	鶏肉, ツナ, だいず, ミックスピーズ, かに風味かまぼこ, たまご	牛乳	ブロッコリー, にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, 白ねぎ, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	米, でんぷん, 三温糖	油, 白ごま	734 912 408 30.3 36.8 16.0 26.6 32.2 13.1 1.7 2.1 0.9			20 水	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 青じそ和え40 けんちん汁180	いか, 混合削り節, 鶏肉, とうふ	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, ごぼう	米, 三温糖, でんぷん, さといも		566 693 287 29.9 37.2 16.4 13.3 15.0 3.6 2.0 2.8 1.4		
11 月	赤じそごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮170 ほうれん草のごま和え50	鶏ひき肉, がんもどき	牛乳	赤じそ, にんじん, ほうれんそう	たけのこ, こんにゃく, だいこん, えだまめ, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	白ごま	606 747 309 25.9 31.2 12.4 20.4 24.0 8.3 2.2 2.8 1.5			21 木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 辛子和えビーフン50	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 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, きゅうり, もやし	米, でんぷん, 平ビーフン, 三温糖	ごま油	620 762 342 25.4 30.3 13.7 20.4 23.9 9.6 1.7 2.0 1.0		
12 火	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め110 白菜の中華スープ180 みかん	豚肉, 赤みそ, えび	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	にんにく, しょうが, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, はくさい, みかん	米, 三温糖, でんぷん	ごま油	577 696 316 23.9 28.5 12.7 13.5 15.2 4.3 1.9 2.7 1.4			22 金	キャロットピラフ150 牛乳 ハーブチキン50 コールスロー45 かぼちゃのシチュー170 (小中) お米のクリスマスケーキ	鶏肉, パーコン	牛乳, 調理用牛乳	にんじん, かぼちゃ, パセリ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	米, 三温糖, 小麦粉, (小中: お米のクリスマスケーキ)	オリーブ油, バター	754 904 408 27.0 32.4 14.8 32.6 38.4 14.9 2.4 3.1 1.6		

* 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, 小松菜, チンゲンサイ, 水菜, 青ねぎ, 白ねぎ, 白菜, キャベツ, にんじんを使用する予定です。