

令和2年(2020年)5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	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	小 699 25.7 18.0 1.3	中 889 31.2 21.0 1.9	保幼 364 13.3 8.1 0.9
7木	ごはん 牛乳 小いわしのフライ30 ブロッコリーおかかかえ35 沢煮碗180 (小中) 柏餅 (保幼) 青りんごゼリー	小いわし フライ,かつ おぶし,豚 肉	牛乳,こん ぶ	ブロッコ リー,にん じん,青ね ぎ	ごぼう,た けのこ,だ いこん,ほ ししいたけ	米,三温糖, (小中)か しわもち (保幼)青 りんごゼ リー	油	小 699 25.7 18.0 1.3	中 889 31.2 21.0 1.9	保幼 364 13.3 8.1 0.9
8金	わかめごはん(少なめ) 140 牛乳 焼きそば130 ささみともやしのサラダ55 河内晩柑	豚肉,鶏肉	牛乳,炊き 込みわか め,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,河 内晩柑	米,スパゲ ティ,三温 糖	油,ごま油	655 23.7 16.5 2.4	803 28.4 19.1 3.0	406 13.1 6.1 1.8
11月	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 ツナサラダ45 じゃがいものミルクスープ180	鶏肉,ツナ, ベーコン	牛乳,調理用 牛乳	にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, レモン果 汁,たまね ぎ	米,三温糖, じゃがいも	油	683 27.3 24.0 2.0	841 33.1 28.7 2.6	384 15.6 12.8 1.3
12火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ばんさんすう55 (保幼小) お茶めな大豆 (中) 手作りみかんゼリー	豚ひき肉,赤 みそ,とう ろ,スライス カット,錦糸 卵,(保幼 小:お茶め な大豆)	牛乳	にんじん, 青ねぎ	にんにく,し ょうが,た けのこ,ほ ししいた け,たまね ぎ,きくら げ,きゅう り,もやし (中:みか ん,みかん ジュース)	米,三温糖, でんぷん, 緑豆春雨 (中:ゼ リーの素)	ごま油	672 27.7 19.7 2.3	855 31.6 22.1 3.1	383 16.2 9.8 1.6
13水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たけのこのピリ辛炒め45 えのきのみそ汁180	さけ,さつ ま揚げ,油 揚げ,とう ふ,米みそ	牛乳,煮干 し	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, こんにゃく, たけのこ, たまね ぎ,えのき たけ	米,三温糖	油	623 31.3 17.7 2.7	777 39.4 21.0 3.5	339 18.6 7.7 1.9
14木	カレーライス200 牛乳 お豆のサラダ50 (小中) 型抜きチーズ (保幼) キャンディチーズ	豚肉,ツナ, だいず, ミックス ビーンズ	牛乳,(小: 型抜きチ ーズ)(保 幼中:キ ャンディ チーズ)	にんじん, トマト,ブ ロccoli	にんにく, しょうが, たまね ぎ,きゅう り	米,じゃが いも,三温 糖	カレール ウ,油	703 25.1 22.5 2.5	848 29.4 25.7 2.9	443 14.2 11.1 1.9
15金	ごはん 牛乳 アスパラガスの天ぷら (保幼小:2切 中:3切) 嘸みてる!GoGo炒め50 にらたま汁180	豚肉,赤み そ,かつお ぶし,たま ご	牛乳,こん ぶ	アスパラガ ス,にんじ ん,さやい んげん,に ら	ごぼう,こ んにゃく, たまね ぎ,ぶなし めじ	米,天ぷら 粉,三温糖, でんぷん	油,ごま油, 白ごま	623 23.6 17.7 1.5	780 28.4 21.5 1.8	353 12.9 8.6 1.0
18月	キャロットピラフ 牛乳 (小) ボロニアステーク (保幼中) グラタン ブロッコリーのサラダ45 春キャベツのスープ180	(小:ボロ ニアステ ーク),(保 幼中:鶏 肉)ベー コン	牛乳(保幼 中:調理用 牛乳,ビザ 用チーズ)	ブロッコ リー,にん じん,パセ リ(保幼 中:グリン ピース)	ホールコー ン,たまね ぎ,キャベ ツ,(保幼 中:マッ シュール ム)	米,三温糖 (保幼中: 小麦粉,パ ン粉)	油,(保幼 中:パ ター)	610 22.0 21.6 3.2	801 30.6 26.1 4.1	396 13.8 10.2 4.0
19火	ふきごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 きゅうりの酢の物45 豆腐のみそ汁180	油揚げ,鶏 肉,とうふ, 米みそ	牛乳,ちり めんじゃ こ,煮干し, わかめ	にんじん, 青ねぎ	ふき,にん にく,し ょうが, きゅう り,キャベ ツ,たまね ぎ,ぶなし めじ	米,でんぷ ん,米粉, 三温糖	油	717 30.9 26.8 3.0	885 37.7 32.6 4.0	451 18.6 14.4 2.0

* 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。(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, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, キャベツ, ほうれん草, 広島菜漬, パセリ, アスパラガス, きゅうり, ふき, たまねぎ, たけのこを使用する予定です。

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
		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	小 637 27.9 13.8 2.1	中 789 34.9 15.6 2.6	保幼 352 16.0 4.7 1.4
20水	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 赤じそ和え40 じゃがいものそばろ煮150	いか,豚ひ き肉	牛乳	にんじん, 赤じそ,さ やいんげん	しょうが, キャベツ, たまねぎ, こんにゃく	米,三温糖, でんぷん, じゃがいも		小 637 27.9 13.8 2.1	中 789 34.9 15.6 2.6	保幼 352 16.0 4.7 1.4
21木	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 ワントンスープ180 冷凍ピーチ	豚肉,赤み そ,肉入り ワンタン	牛乳	にんじん, チンゲンサ イ,こまつ な	にんにく, しょうが, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, ぶなしめ じ,黄桃	米,三温糖, でんぷん	ごま油	608 23.7 14.9 2.1	744 28.5 17.2 3.0	320 12.1 5.1 1.6
22金	ごはん 牛乳 筑前煮170 アーモンド和え45 (小中) 昆布佃煮 (保幼) 味付けのり	鶏肉,生揚 げ	牛乳(小中: 昆布佃煮) (保幼:味付 けのり)	にんじん, さやいんげ ん,こまつ な	ごぼう,こ んにゃく, たけのこ, ほししいた け,キャベ ツ	米,三温糖, さといも	油,アーモ ンド	651 23.5 18.1 1.8	795 27.9 21.1 2.2	352 12.8 8.2 1.0
25月	ごはん 牛乳 (小) 豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鯖の塩焼き 菜漬け和え35 若竹汁180	(小:豚ひ き肉,とう ふ,たま ご),(保幼 中:鯖)か つおぶし,か まぼこ	牛乳,こん ぶ,わかめ	広島菜漬 け,にんじ ん,青ねぎ	(小:ごぼ う,しょう が,白ね ぎ),はく さい,たま ねぎ,たけ のこ	米,(小: でんぷん, 三温糖)	白ごま, (小:油)	633 27.0 17.4 2.2	779 38.3 22.9 3.0	335 17.9 8.6 1.7
26火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮180 ほうれん草のおひたし40 くるみちりめん12	豚肉,生揚 げ,うずら たまご,赤 みそ,かつ おぶし	牛乳,ちり めんじゃこ	にんじん, 青ねぎ,ほ うれん草	たまねぎ, ほししいた け,はくさ い	米,三温糖, でんぷん	ごま油,く るみ,白ご ま	713 30.0 24.6 2.2	876 35.9 29.4 3.0	409 17.6 13.5 1.6
27水	ごはん 牛乳 鯖のコーンマヨ焼き アスパラのサラダ45 マカロニスープ180	さわら, ベーコン	牛乳,チー ズ	アスパラガ ス,にんじ ん,パセリ	クリーム コーン,ホ ールコー ン,グリン ピース, キャベツ, たまねぎ, はくさい	米,三温糖, マカロニ	マヨネー ズ,油	689 26.3 24.9 1.7	860 33.1 30.5 2.1	402 14.7 14.8 1.3
28木	ごはん 牛乳 揚げシューマイ (保幼小:1個 中:2個) チャブチェ110 中華コーンスープ180	ジャンボ シューマ イ,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, でんぷん	油,ごま油	689 23.9 18.9 2.3	905 30.9 26.0 2.9	407 13.3 9.8 1.6
29金	他人どんぶり150 牛乳 わかめとツナのあえもの50 (小) 手作りみかんゼリー (中) お茶めな大豆	かつおぶ し,豚肉,た まご,ツ ナ,(中:お 茶めな大 豆)	牛乳,わか め	にんじん, 青ねぎ	ほししいた け,たまね ぎ,きゅう り,ホー ルコーン, レモン 果汁,(小: みかん, みかん ジュース)	米,三温糖, でんぷん, (小:ゼ リーの素)		668 28.3 15.2 2.0	769 35.4 18.1 2.3	329 16.1 5.7 1.3