

令和7年(2025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					
		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					
1 火	ごはん(少なめ)140 牛乳 焼きビーフン100 揚げきょうざ(2個) ピリ辛きゅうり40	豚肉,きょうざ	牛乳	にんじん,青ねぎ	きくらげ,キャベツ,きゅうり	米,ビーフン,三温糖	ごま油,油,ラー油	小 616 19.6 21.0 1.8	中 790 24.5 26.6 2.5	保幼 369 10.1 11.2 1.3			
2 水	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮45 すまし汁180	さわら,米みそ,だいず,さつま揚げ,混合削り節,とうふ	牛乳,芽ひじき,こんぶ	にんじん,青ねぎ	しょうが,えだまめ,たまねぎ	米,三温糖,でんぷん		586 30.1 16.3 2.4	729 37.8 19.2 2.9	313 16.9 6.6 1.7			
3 木	梅ちりごはん 牛乳 野菜のスープ煮180 ツナサラダ55	鶏肉,ツナ	牛乳,ちりめんじゃこ	青じそ,にんじん	梅干し,たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ	米,じゃがいも,三温糖	白ごま,油	554 21.0 14.9 1.8	672 24.7 16.9 2.2	325 10.2 4.9 1.3			
4 金	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 小松菜とコーンの和え物55	鶏肉,油揚げ,焼きどうふ	牛乳	にんじん,青ねぎ,こまつな	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,えのきたけ,もやし,ホールコーン	米,三温糖		589 24.1 17.7 1.6	721 28.8 20.3 2.0	321 12.9 7.6 1.0			
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き50 星のチーズサラダ45 七夕そうめん汁180 星の三色ゼリー	鶏肉,混合削り節,かまぼこ	牛乳,チーズ,こんぶ	にんじん,オクラ	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ	米,三温糖,そうめん,星の三色ゼリー	オリーブ油	650 28.9 20.4 2.5	801 35.4 23.9 2.8	360 15.9 9.9 1.6			
8 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 チョレギサラダ60	豚ひき肉,赤みそ,とうふ	牛乳,ちりめんじゃこ,もみのり	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,きゅうり,キャベツ,もやし	米,三温糖,でんぷん	ごま油,白ごま	608 27.3 20.2 2.3	746 32.9 23.8 3.1	336 15.3 10.0 1.6			
9 水	ごはん 牛乳 柳川風煮180 野菜とちくわの和え物50	豚肉,たまご,ちくわ,かつおぶし	牛乳	にんじん,青ねぎ,こまつな	こんにゃく,たまねぎ,ごぼう,キャベツ	米,三温糖,でんぷん		576 25.5 14.5 1.6	706 31.1 16.5 2.2	320 14.2 5.1 1.2			
10 木	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 アーモンドサラダ55	鶏肉,だいず,ロースハム	牛乳	にんじん,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,レモン果汁	米,じゃがいも,三温糖	油,細切りアーモンド	小 629 25.0 19.6 1.7	中 777 29.9 22.9 2.1	保幼 351 13.1 9.2 1.1			
11 金	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(2尾) 切り干し大根の煮物40 麩のみそ汁180	さつま揚げ,油揚げ,米みそ	牛乳,あおのり,ししゃも,煮干し	にんじん,青ねぎ	ほししいたけ,切干大根,たまねぎ	米,天ぷら粉,おつゆふ	油	587 25.0 17.3 2.1	715 30.1 19.7 2.6	333 14.7 8.6 1.5			
14 月	ごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮170 キャベツの和え物50 手作りふりかけ9	鶏ひき肉,がんもどき,かつおぶし	牛乳,ちりめんじゃこ,塩こんぶ	にんじん,さんま,こまつな	たけのこ,こんにゃく,キャベツ	米,じゃがいも,三温糖,でんぷん	白ごま	612 25.9 17.9 1.7	754 31.3 20.8 2.1	315 12.5 6.8 1.0			
15 火	ごはん 牛乳 ポークソテー55 ブロッコリーのサラダ45 ABCマカロニのスープ180	豚肉,ベーコン	牛乳	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,にんにく,ホールコーン,キャベツ	米,三温糖,マカロニ	バター,油	624 27.9 19.2 1.9	769 33.9 22.5 2.5	326 14.0 7.8 1.4			
16 水	五目あなご飯 (しょうゆ飯+具65) 牛乳 青じそ和え35 貝柱と豆腐のすまし汁180	油揚げ,あなご,錦糸卵,混合削り節,プチ貝柱(イタヤ貝),とうふ	牛乳,こんぶ	にんじん,青じそ,青ねぎ	ごぼう,ほししいたけ,えだまめ,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ	米		566 25.0 14.9 2.1	686 30.1 17.0 2.8	329 12.3 4.6 1.2			
17 木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 からし和えビーフン55 (小中)ミニトマト(2個)	豚肉,生揚げ,赤みそ,ロースハム	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,(小中:ミニトマト)	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,もやし,きゅうり	米,でんぷん,平ビーフン,三温糖	ごま油	623 25.3 18.9 1.7	766 30.4 22.1 2.0	355 14.5 10.1 1.1			
18 金	夏野菜のカレーライス190 牛乳 豆と海藻のサラダ50	鶏肉,だいず,ツナ	牛乳,海藻ミックス	にんじん,トマト,かぼちゃ,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,えだまめ	米,三温糖	カレールウ,ごま油	621 23.7 16.0 2.2	749 28.2 18.5 2.5	401 12.8 6.6 1.5			

* 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 牛乳は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, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 小松菜, チンゲン菜, 青ねぎ, キャベツ, なす, きゅうり, にんじんを使用する予定です。