

令和8年(2026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			たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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			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	小	中	保幼						1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	保幼																																																																																																																																									
		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 肉団子の甘酢炒め160 ささみともやしのサラダ50	鶏肉団子, 蒸し ささみ	牛乳	にんじん, チン ゲンサイ	たまねぎ, たけ のこ, きくら げ, キャベツ, もやし	米, 三温糖, で んぶん	油, ごま油	小 578 中 707 保幼 308 24.0 28.6 12.2 14.8 16.9 5.5 1.5 1.8 0.9	19火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 ごまじゃこ和え50	混合削り節, 鶏 肉, さつまい も, 高野豆腐	牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん, さや いんげん	ごぼう, ほし しいたけ, こん にゃく, きゅう り, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	小 601 中 741 保幼 305 26.9 33.3 13.4 17.5 20.4 6.5 1.8 2.4 1.1	7木	カレーライス200 牛乳 おまめのサラダ50	豚肉, ツナ, だ いず, ミックス ビーンズ	牛乳	にんじん, トマ ト, ブロッコ リー	にんにく, しょ うが, たまね ぎ, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖	カレールー, 油	615 747 386 22.0 26.3 12.0 18.4 21.6 8.4 2.1 2.5 1.5	20水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 海藻サラダ50	豚肉, かに風味 かまぼこ	牛乳, 海藻ミッ クス	にんじん, さや いんげん, チン ゲンサイ	たまねぎ, こん にゃく, 白菜キ ムチ, もやし, ホールコーン	米, じゃがい も, 三温糖	ごま油	587 723 317 22.6 26.9 10.7 13.3 14.8 3.7 2.0 2.4 1.5	8金	ごはん 牛乳 かつおの甘辛55 青じそ和え35 若竹汁180 (小中) 柏餅 (保幼) ミゼリー	かつお, 混合削 り節, とうふ	牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, 青じ そ, 青ねぎ	しょうが, にん にく, きゅう り, キャベツ, たけのこ	米, でんぶん, 三温糖, (小 中: 柏餅), (保 幼: ミニゼ リー)	油	670 803 349 32.2 38.9 18.2 15.2 17.2 5.6 2.0 2.5 1.2	21木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) みるくおから50 かまぼこのすまし汁180	鶏ひき肉, おか ら, 混合削り 節, かまぼこ	牛乳, ししゃ も, 調理用牛 乳, こんぶ, わ かめ	にんじん, 青ね ぎ	たまねぎ, えの きたけ	米, でんぶん, 三温糖, おつゆ ふ	油	585 714 325 25.5 30.7 14.6 18.0 20.9 9.0 2.0 2.3 1.4	11月	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 コーンサラダ50	鶏肉団子, ツナ	牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん, 広島 菜, 京菜, 大根 菜	たまねぎ, だい こん, きゅう り, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがい も, 三温糖	油, 白ごま	556 685 316 19.7 23.4 9.1 13.9 16.0 4.2 1.3 1.5 0.7	22金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 ばんさんすう50	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, ロース ハム	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, きくらげ, きゅ うり, もやし	米, でんぶん, 緑豆春雨, 三温 糖	ごま油	631 778 348 26.0 31.4 14.1 21.6 25.5 10.4 1.9 2.1 1.1	12火	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ごぼうのきんぴら50 もずく汁180	さわら, さつま 揚げ, 混合削り 節	牛乳, もずく	にんじん, さや いんげん, 青ね ぎ	ごぼう, たまね ぎ, えのきたけ	米, パン粉, 三 温糖	ノンエッグマ ヨネーズ, オ リーブ油, 油, ごま油	621 776 336 27.3 34.5 15.2 20.5 25.0 9.5 1.8 2.4 1.4	25月	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 スパゲッティーサラダ45 キャベツのスープ180	鶏肉, ウイン ナー	牛乳	ブロッコリー, にんじん	きゅうり, たま ねぎ, キャベツ	米, スパゲッ ティー, 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ, 油	619 763 335 25.8 31.4 14.1 21.4 25.2 10.3 1.5 2.0 1.1	13水	ふわふわどんぶり170 牛乳 切干しとツナの和え物50	混合削り節, 鶏 肉, とうふ, た まご, ツナ	牛乳	にんじん, 青ね ぎ, こまつな	たまねぎ, ほし しいたけ, 切干 大根	米, 三温糖, お つゆふ, でんぶ ん		581 714 308 30.1 36.9 16.6 13.6 15.4 4.1 1.5 1.9 0.9	26火	ごはん 牛乳 筑前煮170 磯香和え50	鶏肉, 生揚げ	牛乳, もみのり	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	579 712 312 22.7 27.2 11.9 16.2 18.6 6.6 1.3 1.7 0.9	14木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め55 ブロッコリーのごま和え40 麩とえのきのみそ汁180	豚肉, 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	ブロッコリー, にんじん, 青ね ぎ	たまねぎ, しょ うが, えのきた け	米, はちみつ, 三温糖, おつゆ ふ	白ごま	591 729 307 29.8 36.4 16.0 16.0 18.6 5.8 2.3 2.9 1.5	27水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 かみかみサラダ50	豚肉, だいず, ロースハム	牛乳, ちりめん じゃこ	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, アーモン ド, 白ごま	626 774 346 25.8 31.2 13.6 18.3 21.1 7.8 1.8 2.2 1.1	15金	ごはん(少なめ)140 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チンゲンサイのナムル40 焼きビーフン100	ぎょうざ, 豚肉	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, 青ね ぎ	もやし, にんに く, きくらげ, キャベツ	米, 三温糖, ビーフン	油, ごま油, 白 ごま	592 759 345 21.1 26.5 10.7 17.2 21.6 8.1 1.8 2.3 1.3	28木	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り昆布の炒り煮40 しめじのみそ汁180	さば, さつま揚 げ, 米みそ	牛乳, こんぶ, 煮干し	にんじん, 青ね ぎ	えだまめ, たま ねぎ, ぶなしめ じ	米, 小麦粉, 三 温糖, おつゆふ		625 784 359 32.2 40.7 19.3 19.5 24.1 9.1 3.3 4.3 2.4	18月	ごはん(少なめ)140 牛乳 お好み焼き(お好みソース) 昆布和え40 具だくさんみそ汁180	豚ひき肉, たま ご, 魚粉, 油揚 げ, 米みそ	牛乳, あおの り, 塩こんぶ, 煮干し	青ねぎ, にんじ ん	キャベツ, きゅ うり, たまね ぎ, ぶなしめじ	米, 小麦粉, な ががいも, さつま いも		586 719 318 24.3 29.4 12.4 15.4 17.7 5.7 2.2 2.5 1.4	29金	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 小松菜のおかか和え50	鶏肉, 油揚げ, 焼き豆腐, か つおぶし	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, キャベツ	米, 三温糖		584 716 315 24.5 29.4 13.2 17.5 20.1 7.5 1.6 2.0 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, 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。