令和８年（２０２６年）　１１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		
		１群	２群	３群	４群	５群	６群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	ごはん　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 551 22.9 13.6 2.0	中 675 27.8 15.6 2.4	保幼 282 10.9 3.7 1.4
2 月	ごはん(少なめ)150　牛乳 お好み焼き（お好みソース） 青じそ和え30 ちくわのすまし汁180	豚ひき肉,たまご,魚粉,混合削り節,ちくわ	牛乳,あおのり,こんぶ	青ねぎ,にんじん,青じそ	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,えのきたけ	米,小麦粉,ながいも,おつゆふ				
4 水	ごはん　牛乳 酢鶏140 チョレギサラダ50	鶏肉	牛乳,ちりめんじゃこ,もみのり	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,にんにく	米,でんぷん,三温糖	油,ごま油,白ごま	603 27.6 16.3 1.9	735 33.3 18.6 2.3	329 15.5 6.7 1.1
5 木	ごはん　牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 ツナとブロッコリーのサラダ50 赤じそふりかけ	鶏肉団子,ツナ	牛乳	にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,赤じそ	たまねぎ,だいこん,キャベツ	米,じゃがいも,三温糖	油	558 20.6 13.9 1.6	686 24.7 16.0 2.1	280 9.2 4.3 1.2
6 金	ごはん　牛乳 鰆のもみじ焼き アーモンド和え45 呉汁180	さわら,油揚げ,だいず,米みそ	牛乳,煮干し	にんじん,こまつな,青ねぎ	もやし,たまねぎ,えのきたけ,はくさい	米,三温糖	ノンエッグマヨネーズ,アーモンド	672 30.6 26.3 2.3	838 38.7 32.2 2.9	370 17.9 13.3 1.6
9 月	ごはん　牛乳 筑前煮170 キャベツの甘酢和え50	鶏肉,生揚げ	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん	ごぼう,こんにゃく,たけのこ,ほししいたけ,だいこん,きゅうり,キャベツ	米,三温糖	油	574 22.7 16.2 1.5	705 27.3 18.6 2.0	307 11.8 6.7 1.0
10 火	ハヤシライス190　牛乳 れんこんサラダ50	豚肉,ツナ	牛乳,芽ひじき	にんじん,トマト,こまつな	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,れんこん	米,三温糖	ハヤシルウ,ノンエッグマヨネーズ	614 20.7 19.6 2.3	758 24.6 22.9 2.9	335 10.3 8.6 1.6
11 水	ごはん　牛乳 タラのレモン風味 炒り卵の花45 もずくのみそ汁180	たら,ちくわ,混合削り節,おから,米みそ	牛乳,煮干し,もずく	にんじん,青ねぎ	レモン果汁,たまねぎ,白ねぎ,えのきたけ	米,でんぷん,三温糖,おつゆふ	油	594 27.2 14.8 2.6	731 33.8 17.0 3.2	319 15.2 5.6 1.9
12 木	ごはん　牛乳 キムチ肉じゃが190 小松菜のナムル50	豚肉	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	たまねぎ,こんにゃく,白菜キムチ,もやし,にんにく	米,じゃがいも,三温糖	ごま油,白ごま	574 22.4 13.3 2.1	707 26.7 14.9 2.6	307 10.8 3.7 1.5
13 金	ごはん　牛乳 タンドリーチキン50 おまめのサラダ45 大根のコンソメスープ180	鶏肉,ロースハム,だいず,ミックスビーンズ	牛乳,ヨーグルト	ブロッコリー,にんじん	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,だいこん	米,三温糖	油,オリーブ油	565 30.9 14.4 1.8	692 38.0 16.5 2.2	283 15.6 4.7 1.2
16 月	ごはん　牛乳 みそおでん210 野菜のおかか和え50	鶏肉,米みそ,生揚げ,ちくわ,かつおぶし	牛乳,煮干し	こまつな,にんじん	こんにゃく,だいこん,キャベツ	米,三温糖,さといも		586 25.3 16.0 2.0	720 30.6 18.2 2.5	316 13.7 6.2 1.5

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			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	ごはん　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 594 26.4 17.2 3.0	中 719 31.5 19.6 3.9	保幼 378 15.3 8.3 2.2
17 火	もぐり寿司(酢めし・具45) 牛乳 ししゃもの香味揚げ（2尾） 貝柱と豆腐のすまし汁180	油揚げ,錦糸卵,混合削り節,ブチ貝柱（イタヤ貝）,とうふ	牛乳,あおのり,ししゃも,こんぶ	にんじん,さやいんげん,青ねぎ	ほししいたけ,たけのこ,れんこん,ごぼう,たまねぎ	米,三温糖,天ぷら粉	白ごま,油			
18 水	ごはん　牛乳 ポークソテー55 大根のサラダ45 ミネストローネ170	豚肉,ツナ,だいず,ウインナー	牛乳	ブロッコリー,にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく,だいこん,キャベツ	米,三温糖	バター,油	613 28.5 18.5 2.0	754 35.0 21.7 2.7	328 16.0 8.1 1.4
19 木	ごはん　牛乳 がんもと野菜の煮物170 ほうれん草とコーンの和え物50 くるみちりめん12	鶏肉,がんもどき	牛乳,煮干し,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん,ほうれんそう	こんにゃく,キャベツ,ホールコーン	米,じゃがいも,三温糖	くるみ,白ごま	675 27.8 23.4 1.8	833 34.0 28.0 2.4	364 14.2 10.8 1.1
20 金	ごはん　牛乳 揚げ安芸高田ぎょうざ（2個） チャプチェ110 白菜のスープ180	豚肉,えび,鶏肉	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,はくさい,レモン	米,三温糖,緑豆春雨,でんぷん,小麦粉	油,ごま油	603 22.2 15.8 2.3	734 25.5 19.0 2.8	345 12.0 7.3 1.7
24 火	ごはん　牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮45 しめじのみそ汁180	さば,だいず,さつま揚げ,油揚げ,米みそ	牛乳,芽ひじき,煮干し	にんじん,青ねぎ	えだまめ,ぶなしめじ,たまねぎ	米,三温糖,おつゆふ		626 32.9 20.8 2.9	788 41.8 25.8 3.7	356 19.7 10.2 2.0
25 水	ごはん　牛乳 マーボー大根180 チンゲンサイの中華和え50	豚ひき肉,赤みそ,とうふ	牛乳	にんじん,青ねぎ,チンゲンサイ	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,ホールコーン	米,三温糖,でんぷん	ごま油,白ごま	569 22.0 16.3 2.2	699 26.4 18.9 2.8	284 9.5 5.9 1.3
26 木	ごはん　牛乳 クリームシチュー190 みかんサラダ70	鶏肉	牛乳,調理用牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,みかん	米,じゃがいも,小麦粉,三温糖	バター,油	610 22.9 17.0 1.2	746 27.2 19.6 1.7	334 12.1 7.1 0.9
27 金	ごはん　牛乳 柳川風煮180 切り干しとツナの和え物50	豚肉,たまご,ツナ	牛乳	にんじん,青ねぎ,こまつな	こんにゃく,たまねぎ,ほししいたけ,ごぼう,切干大根	米,三温糖,でんぷん	白ごま	591 25.6 15.3 1.5	725 31.0 17.3 2.0	324 14.3 5.6 1.0
30 月	ごはん　牛乳 鶏肉のバーベキューソース50 コールスロー40 豆乳スープ180	鶏肉,ウインナー,米みそ,豆乳	牛乳	にんじん,チンゲンサイ	にんにく,すりおろしりんご,白ねぎ,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	米,でんぷん,三温糖,さつまいも	油,オリーブ油	663 23.8 21.1 1.9	820 28.9 25.1 2.4	350 11.4 8.9 1.2

＊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,白ねぎを使用する予定です。