

令和8年(2026年) 3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	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
2月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 小松菜とコーンの和え物50	混合削り節、 鶏肉、さつま 揚げ、高野ど うふ	牛乳	にんじん、こ まつな	ごぼう、ほし しいたけ、こ んにゃく、 キャベツ、 ホールコーン	米、三温糖	白ごま	小 582 27.1 15.6 1.6	中 714 33.3 18.1 2.2	保幼 288 13.2 5.2 0.9
3火	春ちらし(酢飯&具45) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2本 中:3本) 麩のすまし汁180 ひなあられ	さけ、炒りた まご、ちくわ、 混合削り節、 とうふ	牛乳、あおの り、こんぶ	にんじん、ほ うれんそう、 青ねぎ	れんこん、た けのこ、たま ねぎ	米、三温糖、天 ぶら粉、ひな あられ	油	644 24.6 16.6 3.9	788 30.4 19.2 5.0	388 12.5 6.7 2.7
4水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 マカロニサラダ50	豚肉、だいた す、ツナ	牛乳	にんじん、ト マト	たまねぎ、き ゅうり、 キャベツ、レ モン果汁	米、じゃがい も、三温糖、ツ イストマカロ ニ	油	589 23.9 14.1 1.4	726 28.6 15.8 1.9	313 11.9 4.4 1.0
5木	ごはん(中:赤飯 少なめ140) 牛乳 鰻のあけぼの焼き ブロッコリーのおかか和え45 えのきのみそ汁180 (中)米粉の桃タルト	さわら、かつ おぶし、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、ブ ロッコリー、 にんじん、青 ねぎ	たまねぎ、え のきたけ	米、三温糖、お つゆふ、(中: もち米、小 豆、米粉の桃 タルト)	ノンエッグマ ヨネーズ	639 30.3 23.1 2.4	851 39.1 32.3 3.2	348 17.6 11.1 1.6
6金	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風180 大根の酢の物50	鶏肉、油揚げ、 焼きどうふ	牛乳、わかめ、 ちりめんじゃ こ	にんじん、青 ねぎ	ごぼう、たま ねぎ、こん にゃく、きゅ うり、だいこ ん	米、三温糖		587 24.0 17.5 1.7	721 29.0 20.1 2.3	315 12.8 7.6 1.1
9月	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮180 五色和え50	豚肉、赤みそ、 生揚げ、うず らたまご、か まぼこ	牛乳、ももの り	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、三温糖、で んぶ	ごま油、白ご ま	627 27.7 21.1 2.1	769 33.2 24.7 2.7	347 16.3 9.7 1.2
10火	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き50 コーンポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコ ン	牛乳	にんじん	にんにく、 ホールコー ン、たまねぎ、 レタス	米、じゃがい も	オリーブ油、 バター	625 25.6 22.4 1.8	770 31.3 26.9 2.4	324 12.6 9.9 1.3
11水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 チンゲンサイの中華和え50	えび、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、キャ ベツ	米、三温糖、で んぶ	油、ごま油、白 ごま	559 26.1 14.4 1.7	684 31.4 16.2 2.2	298 14.3 5.2 1.2
12木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮170 じゃこ和え50	鶏肉、さつま 揚げ	牛乳、ちりめ んじゃこ	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ほししいた け、こんにゃ く、たまねぎ、 キャベツ	米、じゃがい も、三温糖		539 20.2 11.8 1.4	661 24.2 13.1 2.0	274 9.1 2.8 1.0

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	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
13金	ごはん 牛乳 ホキのフライ わけぎとねぎのめた30 かきたま汁180	ほき、ちくわ、 白みそ、混合 削り節、たま ご	牛乳、こんぶ	青ねぎ、わけ ぎ、にんじん	たまねぎ、え のきたけ	米、小麦粉、パ ン粉、三温糖、 でんぶ	油	小 611 28.7 16.7 2.1	中 761 35.7 19.3 2.6	保幼 334 16.4 6.8 1.4
16月	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 大豆のサラダ50	鶏肉、ロース ハム、だいた す	牛乳、調理用 牛乳	にんじん、ブ ロッコリー	たまねぎ、が なしめじ、 キャベツ	米、じゃがい も、小麦粉、三 温糖	バター、油	645 23.5 22.5 1.4	795 28.3 26.7 1.8	347 11.4 10.2 0.9
17火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き まわかめのきんぴら45 大根のみそ汁180	さば、さつま 揚げ、油揚げ、 米みそ	牛乳、まわか め、煮干し	にんじん、青 ねぎ	こんにゃく、 ごぼう、たま ねぎ、だいこ ん、えのきた け	米、三温糖	ごま油	617 31.1 20.9 3.2	773 39.5 25.8 4.3	354 18.5 10.4 2.3
18水	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ140) 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ65 ほうれん草のごま和え40 かまぼこのすまし汁180 (保幼小)米粉の桃タルト	鶏肉、混合削 り節、かまぼ こ	牛乳、こんぶ	ほうれんそ う、にんじん、 青ねぎ	にんにく、し ょうが、白 ねぎ、はくさ い、たまねぎ	米、でんぶ、 三温糖、おつ ゆふ、(保幼 小:もち米、小 豆、米粉の桃 タルト)	油、白ごま	755 29.1 28.8 2.1	848 33.9 27.9 2.4	493 15.6 16.2 1.4
19木	親子どんぶり150 牛乳 かみかみ和え50	混合削り節、 鶏肉、たまご、 ロースハム	牛乳、ちりめ んじゃこ	にんじん、青 ねぎ	ほししいた け、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 ホールコーン	米、三温糖、で んぶ	アーモンド	616 27.9 19.0 2.2	759 34.1 22.2 2.5	325 14.1 7.8 1.1
23月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め160 ばんさんすう50	鶏肉団子、 ロースハム	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、た けのこ、きく らげ、きゅう り、キャベツ	米、三温糖、で んぶ、緑豆 春雨	油、ごま油	600 21.7 16.0 1.7	733 25.9 18.5 2.0	324 10.8 6.4 1.0
24火	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(2尾) 切干大根の煮物40 豆腐とわかめのみそ汁180	さつま揚げ、 とうふ、米み そ	牛乳、ししゃ も、煮干し、わ かめ	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	油	589 25.2 17.6 2.2	720 30.2 20.4 2.8	343 14.9 9.1 1.6
25水	ハヤシライス190 牛乳 チーズサラダ50 米粉のクレープ	牛肉	牛乳、チーズ	にんじん、ト マト	にんにく、た まねぎ、マッ シュルウ、 きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、米 粉のクレープ	ハヤシルウ、 オリーブ油	695 20.9 24.4 2.2	835 24.7 27.8 2.8	411 9.7 13.2 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。)
* 安芸高田市の産材は、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、大根、白ねぎを使用する予定です。