

令和7年(2025年) 4月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名(基準量g)	赤の仲間(血や肉のものになる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のものになる)		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	
8 火	ハヤシライス190 牛乳 豆と海藻のサラダ50 清見オレンジ	豚肉、だいず、 ロースハム	牛乳、海藻 ミックス	にんじん、ト マト	にんにく、たま ねぎ、マツ シュルーム、 グリーンピー ス、キャベツ、 えだまめ、清 見オレンジ	米、三温糖	ハヤシシルウ、 油	小 644 中 790 保幼 359 24.2 28.9 12.6 19.7 23.1 9.2 2.4 2.8 1.7		
9 水	いりこ菜めし 牛乳 肉豆腐190 野菜とちくわの和え物50	牛肉、とうふ、 ちくわ、かつ おぶし	牛乳、ちりめ んじゃこ	にんじん、青 ねぎ、こまつ な、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、こ んにやく、ぶ なしめじ、も やし	米、三温糖	白ごま	574 707 342 24.7 29.9 14.1 16.2 18.9 6.6 1.4 1.8 1.0		
10 木	ごはん 牛乳 マスタードチキン55 マカロニサラダ60 レタスのスープ180 お祝いいちごゼリー	鶏肉、ツナ、 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり、 キャベツ、 ホールコー ン、レモン果 汁、たまねぎ、 レタス	米、はちみつ、 ツイストマカ ロニ、三温糖、 いちごのお祝 いゼリー	油	674 821 391 27.5 33.4 15.4 21.7 25.4 11.0 2.2 2.9 1.5		
11 金	ごはん 牛乳 ホキのひとくち磯辺揚げ50 ごぼうのきんぴら45 じゃがいものみそ汁180	ホキ、さつま 揚げ、油揚げ、 米みそ	牛乳、あおの り、煮干し	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、つぶら粉、 三温糖、じゃ がいも	油、白ごま	628 773 331 29.1 35.6 15.2 17.8 20.9 7.0 2.1 2.7 1.5		
14 月	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮180 アーモンド和え50	豚肉、赤みそ、 生揚げ	牛乳	にんじん、青 ねぎ、ほうれ んそう	たまねぎ、こ んにやく、 キャベツ	米、三温糖、で んぶん	ごま油、アー モンド	606 745 333 25.2 30.1 14.1 19.5 22.9 9.1 1.8 2.3 1.1		
15 火	ごはん 牛乳 (小)味つけハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 炒り卵の花45 のっぺい汁180	(小:豚ひき 肉、牛ひき肉、 とうふ、たま ご)、(保幼 中:鯖)、ちく わ、おから、豚 肉	牛乳、(小:調 理用牛乳)、煮 干し	にんじん、青 ねぎ	(小:たまね ぎ)、こんにゃ く、ぶなしめ じ、白ねぎ、ご ぼう、だいこ ん	米、(小:パン 粉)、三温糖、 さといも、で んぶん	(小:油)	663 806 370 29.9 41.9 19.5 21.4 25.2 9.8 2.0 3.1 1.6		
16 水	ごはん 牛乳 八宝菜180 パンパンジー65 大豆といりこの揚げ煮27	豚肉、いか、え び、蒸しささ み、だいず	牛乳、かえり いりこ	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、ほ しいたけ、たけ のこ、キャベ ツ、きゅうり、 もやし	米、三温糖、で んぶん	ごま油、白ご ま、油	670 827 383 36.6 45.0 22.0 18.9 22.0 8.8 2.2 2.6 1.6		
17 木	もち麦ごはん 牛乳 呉の肉じゃが180 はりはり漬け55 味つけのり	牛肉	牛乳、味付け のり	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、切 干大根、きゅ うり、きくら げ	米、もち麦、 じゃがいも、 三温糖		591 720 367 21.5 25.5 11.6 14.5 16.4 5.3 1.6 2.0 1.1		

日	献立名(基準量g)	赤の仲間(血や肉のものになる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のものになる)		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	
18 金	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)味つけハンバーグ ブロッコリーのごま風味35 だんご汁180	(小:鯖)、(保 幼中:豚ひき 肉、牛ひき肉、 とうふ、たま ご)、油揚げ、 米みそ	牛乳、煮干 し、(保幼中: 調理用牛乳)	ブロッコ リー、にんじ ん、青ねぎ	(保幼中:たま ねぎ)、キャ ベツ、だいこ ん、えのきた け、はくさい	米、(保幼中: パン粉)、三温 糖、白玉もち	ごま油、(保幼 中:油)	小 648 中 824 保幼 349 31.8 35.1 15.9 21.7 27.0 11.3 2.5 2.9 1.5		
21 月	親子どんぶり150 牛乳 春雨の酢の物55	混合削り節、 鶏肉、たまご	牛乳	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	米、三温糖、で んぶん、(小: 春雨)		592 727 306 24.6 29.9 11.6 16.0 18.4 5.4 1.8 2.3 0.9		
22 火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 チンゲン菜のサラダ50 (小)牛乳かん	えび、とうふ、 ツナ	牛乳、塩こん ぶ、(小:調理 用牛乳)	にんじん、青 ねぎ、チンゲ ンサイ	しょうが、た まねぎ、もや し、(小:みか ん缶)	米、三温糖、で んぶん、(小: 上白糖)	油、ごま油、白 ごま	622 699 305 28.7 33.5 15.6 16.6 17.8 6.2 1.7 2.1 1.1		
23 水	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 大根の和風サラダ50 山菜うどん汁180	混合削り節、 鶏肉、油揚げ	牛乳、ししゃ も、わかめ、こ んぶ	ブロッコ リー、にんじ ん、青ねぎ	だいこん、た まねぎ、たけ のこ、えのき たけ、わらび	米、三温糖、う どん	油	576 705 306 25.5 30.5 14.2 15.2 17.1 5.9 1.9 2.1 1.4		
24 木	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮180 磯香和え50 河内晩柑	豚ひき肉、生 揚げ、かに風 味がまばこ	牛乳、ちりめ んじゃこ、も みのり	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	しょうが、ご ぼう、だいこ ん、キャベツ、 河内晩柑	米、三温糖、さ といも、でん ぶん		592 728 307 23.8 28.6 11.3 16.5 19.4 5.7 1.3 1.6 0.8		
25 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 切り昆布と大豆の炒り煮40 どさんこ汁180	鶏肉、だいず、 さつま揚げ、 ブチ貝柱(イ タヤ貝)、米 みそ	牛乳、こんぶ、 煮干し	にんじん、青 ねぎ	にんにく、 しょうが、え だまめ、たま ねぎ、もやし、 ホールコーン	米、でんぶん、 米粉、三温糖、 じゃがいも	油、バター	697 864 386 33.6 41.0 18.0 22.1 26.3 10.3 2.7 3.3 1.8		
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮180 アスパラのツナマヨサラダ60 (中)牛乳かん	鶏肉、白いん げん豆、ツナ	牛乳、(中:調 理用牛乳)	にんじん、ト マト、さやい んげん、アス パラガス	たまねぎ、 キャベツ、 ホールコー ン、(中:みか ん缶)	米、じゃがい も、三温 糖、(中:上白 糖)	ノンエッグマ ヨネーズ	642 845 359 24.7 30.4 13.3 19.3 23.9 8.5 1.5 1.9 0.9		
30 水	たけのこごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 高野豆腐のごま和え40 かきたま汁180	油揚げ、さわ ら、米みそ、高 野豆腐、混合 削り節、たま ご	牛乳、こんぶ	こまつな、に んじん、青ね ぎ	たけのこ、 しょうが、た まねぎ、えの きたけ	米、三温糖、で んぶん	白ごま	601 745 317 31.9 40.2 18.6 18.9 22.5 8.2 3.1 3.8 2.1		

* 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。)

* 安芸高田市内産食材及び加工品は米、もち麦、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、小松菜、チンゲンサイ、ほうれん草、青ねぎ、レタス、アスパラガスを使用する予定です。