

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学校	中学校	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学校	中学校
						エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量							エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
6 水	牛乳 ごはん 八宝菜 ナムル オレンジゼリー	牛乳, 豚中型種モモ(脂身付き), 八宝いか	精白米, 炒め油, ごま油, でんぶ ん, 三温糖, 白ごま(いり)	チンゲンツァイ(ゆで), キャベ ツ, 玉葱, にんじん, たけのこ (ゆで), 干し椎茸スラ, 青ねぎ, 太もやし, こまつな(ゆで)	清酒(上撰), オイス ターソース, こいくち しょうゆ, 食塩, こしよ う混合, うすくちしよ うゆ, オレンジゼリー	643 Kcal 23.6 g 16.7 g 2.2 g	782 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.7 g	25 月	牛乳 ごはん 肉じゃがコロッケ 切り干し大根の炒め煮小 豚汁	牛乳, さつま揚げ, 豚モモ(脂身 付き), 木綿豆腐, かたくちいわ し(煮干し), 米みそ(淡色辛み そ)	精白米, 肉じゃがコロッケ, 揚 げ油, 炒め油, 三温糖	切干しだいこん, にんじん, さ やいんげん(ゆで), 玉葱, はく さい, 青ねぎ	清酒(上撰), こいく ちしょうゆ, 水	699 Kcal 24.2 g 21.3 g 2.2 g	867 Kcal 28.8 g 25.4 g 2.8 g
7 木	牛乳 ごはん カレー 春キャベツのサラダ 福神漬け	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ロースハム	精白米, じゃがいも, 炒め油, 三 温糖, キャノーラ油	にんじん, 玉葱, セロリー, おろ ししょうが, ダイストマト, す りおろしりんご, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(か れ凍), レモン(果汁・生), 大根 (福神漬)	おろしにんにく, カレ ールウ, ウスターソ ース, お好みソース, 米 酢, うすくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう	690 Kcal 20.4 g 21.4 g 3.6 g	851 Kcal 24.2 g 25.5 g 4.3 g	26 火	牛乳 ごはん さわらの塩焼き おきなあえ けんちん汁	牛乳, さわら 60g, 塩昆布, 木綿豆腐, かたくちいわし(煮 干し)	精白米, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, 干し椎茸 スラ, にんじん, だいこん, 青ね ぎ	食塩, うすくちしよ うゆ, 清酒(上撰), 水	598 Kcal 28.7 g 15.6 g 1.6 g	704 Kcal 31.4 g 16.3 g 2 g
8 金	牛乳 ごはん すき焼き風煮 ゆかりあえ 味付けのり	牛乳, 乳牛モモ(脂身付き), 焼 き豆腐, カットわかめ, 味付け のり1食	精白米, しらたき, マロニー, 炒 め油, 三温糖, 白ごま(いり)	玉葱, はくさい, にんじん, 白ね ぎ, 青ねぎ, キャベツ	こいくちしょうゆ, 清 酒(上撰), 本みりん, ゆ かり, 米酢	627 Kcal 22.1 g 16.7 g 1.9 g	771 Kcal 26.5 g 19.4 g 2.6 g	27 水	牛乳 ごはん ハンバーグ 五色あえ 味噌汁	牛乳, ハンバーグ, ロースハム, 油揚げ, 木綿豆腐, 麦みそ, かた くちいわし(煮干し)	精白米, キャノーラ油, とうも ろこし(玄穀), 白ごま(いり), 三温糖, じゃがいも	にんじん, キャベツ, こまつな, 青ねぎ, 玉葱	うすくちしょうゆ, 食塩, 水	717 Kcal 28.2 g 22.9 g 2.9 g	853 Kcal 31.9 g 25.3 g 3.5 g
11 月	牛乳 ごはん 魚のフライ キャベツのごま和え もずく味噌汁	牛乳, メルフライ(冷凍), カットわかめ, もずく(塩蔵・塩 抜き), 油揚げ, 木綿豆腐, かた くちいわし(煮干し), 米みそ (淡色辛みそ)	精白米, 揚げ油, すりごま, 三温 糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, 干し 椎茸スラ, 青ねぎ	ウスターソース(5 g), こいくちしよ うゆ, 水	667 Kcal 25.5 g 19.6 g 2.8 g	778 Kcal 28.5 g 20.9 g 3.4 g	28 木	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダ ふりかけ	牛乳, 豚ひき肉, 冷凍生揚げ, す るめ	精白米, 三温糖, 炒め油, 白ごま (いり), ごま油	にんじん, 玉葱, さやいんげん (ゆで), たけのこ(ゆで), 干し 椎茸スラ, だいこん, きゅうり	うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 清酒(上撰), 米酢, 瀬 戸風味	644 Kcal 25.6 g 19.7 g 1.5 g	790 Kcal 31.2 g 23.2 g 1.9 g
12 火	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのあえもの	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 米み そ(赤色辛みそ)	精白米, キャノーラ油, でんぶ ん, 三温糖, 白ごま(いり)	玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけ のこ(ゆで), 青ねぎ, おろし しょうが, 太もやし, きゅうり	トウバンジャン, こい くちしょうゆ, 清酒(上 撰), テンメンジャン, おろしにんにく, うす くちしょうゆ, 米酢, 食 塩	622 Kcal 24.7 g 17.9 g 1.7 g	766 Kcal 29.6 g 21.1 g 2.1 g	給食センターの住所 安芸高田市八千代町土師67-1 安芸高田市給食センター TEL 0826-52-7111(代)							
13 水	牛乳 わかめごはん 野菜の煮物 れんこんサラダ	牛乳, 豚モモ(脂身付き), 焼き 竹輪, かたくちいわし(煮干 し), 長ひじき, まぐろ缶詰(水 煮フューライ)	精白米, つきこん, じゃがいも, 三温糖, キャノーラ油	にんじん, たけのこ(ゆで), さ やいんげん(ゆで), 冷凍れんこ ん, だいこん	炊き込みわかめ, ス クールがんも, こい くちしょうゆ, みりん(本 直し), 水, うすくち しょうゆ, 米酢	652 Kcal 27.4 g 17.4 g 2.7 g	804 Kcal 33.3 g 20.5 g 3.6 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 20px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">食に関する指導の目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;">1. 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性) <li style="margin-bottom: 10px;">2. 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康) <li style="margin-bottom: 10px;">3. 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。(食品を選択する能力) <li style="margin-bottom: 10px;">4. 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を育む。(感謝の心) <li style="margin-bottom: 10px;">5. 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。(社会性) <li style="margin-bottom: 10px;">6. 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し尊重する心をもつ。(食文化) </div>							
14 木	牛乳 ごはん 鮭塩焼き キャベツいそかあえ 相性汁	牛乳, 塩さけ 60g, 板なし かまぼこ, しらす干し(半乾燥 品), もみのり, カットベー コン, 木綿豆腐, 調理用牛乳, かた くちいわし(煮干し), 米みそ (淡色辛みそ)	精白米, じゃがいも, 糸こん にゃく, 炒め油	アルファルファもやし, キャベ ツ, にんじん, こまつな, 玉葱, 青ねぎ	うすくちしょうゆ, 本 みりん, 米酢, 水	674 Kcal 33.2 g 20.7 g 3.1 g	798 Kcal 37.1 g 22.6 g 3.8 g								
15 金	牛乳 ごはん チキンカツ パンサンスー わかめのスープ	牛乳, チキンカツ, カットわか め	精白米, 揚げ油, 緑豆カット春 雨, 三温糖, ごま油, すりごま	キャベツ, にんじん, スライス きくらげ, きゅうり, 玉葱, 白ね ぎ, はくさい	ウスターソース(5 g), 米酢, うすくち しょうゆ, 冷凍がら スープ, 清酒(上撰), こ しょう混合, 水	651 Kcal 23.1 g 17.5 g 1.9 g	760 Kcal 24.8 g 18.7 g 2.2 g								
18 月	牛乳 ごはん ポークビーンズ ビーフンサラダ	牛乳, 豚肉スライス, 大豆(国 産・水煮), ロースハム	精白米, じゃがいも, キャノー ラ油, 平ビーフン, 三温糖	玉葱, にんじん, セロリー, ダイ ストマト, キャベツ, ブロッコ リー(ゆで), とうもろこし(か れ凍)	コンソメ, ウスターソ ース, トマトケチャ ップ, 食塩, 白こしょう, 冷凍がらスープ, 米酢, こしょう混合, うすく ちしょうゆ	668 Kcal 23.6 g 16.8 g 1.5 g	827 Kcal 28.5 g 19.8 g 1.9 g								
19 火	牛乳 ごはん 高野と野菜の煮物 マカロニサラダ ミニフィッシュ	牛乳, 高野豆腐, 鶏成鶏肉モモ (皮付き), 焼き竹輪, かつお加 工品(削り節), シーフードミッ クス	精白米, じゃがいも, 三温糖, ツ イストマカロニ, キャノーラ油	たけのこ(ゆで), さやいんげん (ゆで), にんじん, 玉葱, キャベ ツ, きゅうり, レモン(果汁・生)	こいくちしょうゆ, 清 酒(上撰), 本みりん, 水, 食塩, こしょう混 合, うすくちしょうゆ, 米酢, ミニフィッシュ	699 Kcal 28.7 g 18.4 g 2.1 g	866 Kcal 35.5 g 21.7 g 2.5 g								
20 水	牛乳 ごはん にくじゃが 野菜とちくわのごまあえ チーズ	牛乳, 乳牛モモ(脂身付き), カットわかめ, 焼き竹輪, プロ セスチーズ	精白米, じゃがいも, つきこん, 三温糖, 炒め油, 白ごま(いり)	玉葱, にんじん, さやいんげん (ゆで), 干し椎茸スラ, キャベ ツ	清酒(上撰), 本みりん, こいくちしょうゆ, 食 塩, 米酢	639 Kcal 22.5 g 15.9 g 2 g	778 Kcal 26.5 g 17.5 g 2.5 g								
21 木	牛乳 ごはん さばの竜田あげ ちくさあえ すまし汁	牛乳, まさば, 焼き竹輪, 木綿豆 腐, 板なしかまぼこ, かつお加 工品(かつお節)	精白米, でんぶん, 揚げ油, 三温 糖, ごま油, おつゆふ	おろしにんにく, ほうれんそう (冷凍), キャベツ, にんじん, ア ルファルファもやし, えのきた け, 玉葱, 青ねぎ	こいくちしょうゆ, 本 みりん, おろししよ うが, うすくちしよ うゆ, 食塩, 水	732 Kcal 32.3 g 25.3 g 3.1 g	872 Kcal 36 g 28.4 g 3.7 g								
22 金	牛乳 ゆかりごはん 厚揚げの味噌煮 春雨サラダ	牛乳, 豚中型種モモ(脂身), 生 揚げ, うずら卵(水煮缶詰), 米 みそ(赤色辛みそ), カットわか め, ロースハムカット	精白米, つきこん, 三温糖, ごま 油, でんぶん, 緑豆カット春雨	にんじん, だいこん, 干し椎茸 スラ, なら, きゅうり, キャベツ	ゆかり, 本みりん, こい くちしょうゆ, 食塩, 清 酒(上撰), 米酢, うすく ちしょうゆ	786 Kcal 24.2 g 34.4 g 2.8 g	975 Kcal 29.4 g 42.5 g 3.6 g								

