

令和6年10月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
1 (火)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく がんとどき	さつまあげ きびなご	牛乳 いんげん	にんじん きりぼしだいこん	きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	607 23.9 336
2 (水)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺	ぎゅうにく ぶたにく いか	さつまあげ えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しょうが キャベツ ねぎ	こめ さとう チャンポンメン でんぶん	あぶら あぶら	650 25.1 349
3 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつま汁 りんご	だいち とりにく	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ りんご	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	630 27.1 319
4 (金)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが もやし しめじ たまねぎ きゅうり	こめ さとう ブルーベリータルト	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	666 24.4 298
7 (月)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに ぶたにく	さつまあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん はくさい ごぼう ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま	あぶら	629 25.7 407
8 (火)	牛乳 カレーそばろごはん 中華スープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ はくさい とうもろこし パインアップル	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ナタデココ	666 25.0 357
9 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ さんまのかば焼き ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	さんま	とりにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい とうもろこし	こめ	あぶら	580 19.1 312
10 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンブルー みそ汁 チーズ	かまぼこ ぶたにく うすあげ	たまご もめんとうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ こめこ じゃがいも	あぶら	627 26.2 550
11 (金)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ もめんとうふ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ えだまめ はくさい ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	645 28.4 383
15 (火)	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく ベーコン	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが れんこん たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ にんじん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	646 24.6 345
16 (水)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	641 25.4 267
17 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	カレールー あぶら ごまドレッシング	689 24.2 284
18 (金)	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく うすあげ みそ	だしまきたまご もめんとうふ	牛乳	にんじん	しめじ まいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	586 26.2 368
21 (月)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 キャベツのおひたし のっぺい汁	さば うすあげ	みそ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	623 31.1 335
22 (火)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にら あかピーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ にんじん	こめ さとう	あぶら	602 27.5 371
23 (水)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 秋味シチュー	さけフライ とりにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ しめじ	ミルクロール さつまいも	あぶら ホワイトルー	630 28.3 370
24 (木)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいち とりにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ くるまふ さとう ももゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	635 25.5 359
25 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え みかん	あつあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし みかん	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	615 23.8 388
28 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ とりにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい ほししいたけ たまねぎ ねぎ	かきあげ ごまこうどん	あぶら ごま	616 21.8 346	
29 (火)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	667 22.0 328
30 (水)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまぶら	640 28.0 391
31 (木)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮	ベーコン とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト	こめ むぎ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	583 20.9 266	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.7g