

令和6年12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		からだの調子をとどめる食品		熱や力のもとになる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群					
2日 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	しょうが	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	607
	おじゃがのマヨネーズ風味 さつまい	みそ	もめんとうふ			えのきたけ	ねぎ		じゃがいも			27.1
3日 (火)	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	634
	わかめスープ	ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	きりぼしだいこん		さとう		あぶら	26.8
4日 (水)	牛乳 白飯	いわしのしょうがに	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん		こめ	さとう		667
	いわしの生姜煮 おひたし 豚肉と大根の味噌煮 ヨーグルト	みそ		ヨーグルト	いんげん							33.2
5日 (木)	牛乳 ミルクロール あげパン	きなこ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	キャベツ	ミルクロール	さとう	あぶら	598
	ツナサラダ クリームシチュー	まぐるあぶらづけ		生クリーム		きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		ホワイトルウ	25.1
6日 (金)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	きりぼしだいこん	しいたけ	こめ	さとう	ごまあぶら	614
	かき揚げ 糸昆布の炒め物 かやくうどん	かまぼこ		こんぶ	ほうれんそう	やさいかきあげ	ねぎ		こめこうどん		あぶら	23.7
9日 (月)	牛乳 白飯	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	618
	ミートボール マカロニサラダ ペイザンヌスープ				こまつな	たまねぎ			マカロニ		わふうごまドレッシング	21.6
10日 (火)	牛乳 白飯	たまご	とりにく	牛乳	ほうれんそう	えのきたけ	たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら	624
	ソースカツ 粉ふき芋 卵とほうれん草のスープ	とんかつ							さとう	でんぶん	マーガリン	24.5
11日 (水)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	きゅうり	こめ	むぎ	わふうごまドレッシング	633
	ごぼうサラダ					ねぎ			さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	25.9
12日 (木)	牛乳 白飯	さば	だいず	牛乳	にんじん	しめじ	たけのこ	だいこん	こめ	さとう	あぶら	629
	鯖のカレー揚げ 五目煮豆 芋煮汁	ぎゅうにく	さつまあげ	こんぶ	いんげん	はくさい	ねぎ		でんぶん	さといも		28.0
13日 (金)	牛乳 白飯	ベーコン	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ	しめじ	キムチ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	647
	豚キムチ 中華風たまごスープ ココアワッフル	たまご	とうふ			たまねぎ	ねぎ		ココアワッフル			28.3
16日 (月)	牛乳 白飯	さけフライ	とりにく	牛乳	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	662
	鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	ちくわ			いんげん	ごぼう	れんこん	たけのこ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	28.1
17日 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	619
	ハンバンジーサラダ 酢豚				ピーマン	きゅうり	とうもろこし	しょうが	さとう		ごまドレッシング	28.0
18日 (水)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	677
	福神漬 グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	21.5
19日 (金)	牛乳 わかめごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	はくさい	だいこん	しょうが	こめ	でんぶん	あぶら	623
	かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	うすあげ	もめんとうふ	わかめ	にんじん	ごぼう	ねぎ		さとう	むぎ	ごま	22.9
20日 (金)	牛乳 チキンライス	とりにく	Ⓜオムレツ	牛乳	こまつな	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	538
	かぶのスープ クリスマスケーキ	ぶたにく			にんじん	かぶ			クリスマスケーキ		あぶら	20.9

【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