

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 おじゃがのマヨネーズ風味 さつまい	ぶたにく みそ	とりにく もめんとうふ	牛乳	にんじん えだまめ えのきたけ	はくさい しょうが ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	607 27.1 320
3日 (火)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	634 26.8 386
4日 (水)	牛乳 白飯 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	いわしのしょうがに みそ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん ほうれんそう	はくさい だいこん	こめ さとう		667 33.2 486
5日 (木)	牛乳 ミルクロール あげパン ツナサラダ クリームシチュー	きなこ まぐるあぶらづけ	とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ミルクロール さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	598 25.1 357
6日 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め物 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ やさいかきあげ ねぎ	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら あぶら	614 23.7 317
9日 (月)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめ さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	618 21.6 281
10日 (火)	牛乳 白飯 ソースカツ 粉ふき芋 卵とほうれん草のスープ	たまご とんかつ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら マーガリン	624 24.5 259
11日 (水)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	633 25.9 327
12日 (木)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 芋煮汁	さば ぎゅうにく	だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	しめじ たけのこ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	629 28.0 375
13日 (金)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ ココアワッフル	ベーコン たまご	ぶたにく とうふ	牛乳	チンゲンサイ たまねぎ	キャベツ しめじ キムチ ねぎ	こめ でんぶん ココアワッフル	ごまあぶら	647 28.3 319
16日 (月)	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう れんこん たけのこ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら わふうごまドレッシング	662 28.1 286
17日 (火)	牛乳 白飯 ハンバンジーサラダ 酢豚	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまドレッシング	619 28.0 347
18日 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	677 21.5 283
19日 (金)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく うすあげ みそ	ぶたにく もめんとうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	はくさい だいこん しょうが ごぼう ねぎ	こめ さとう ゆずゼリー	あぶら ごま	623 22.9 385
20日 (金)	牛乳 チキンライス かぶのスープ クリスマスケーキ	とりにく ぶたにく	Ⓜオムレツ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ かぶ	こめ むぎ クリスマスケーキ	マーガリン あぶら	538 20.9 312

【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