

令和5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】			
		たんばく質 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			
3 (火)	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 たまご	うすあげ もめんとうふ	牛乳	にんじん	しょうが なめこ えだまめ	はくさい ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	むぎ		646 26.0 338
4 (水)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 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	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまぶら		644 28.0 389
5 (木)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり	しめじ キャベツ		こめ さとう スパゲティ でんぶん		ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	612 25.1 267
6 (金)	牛乳 白飯 橋立産甘えびのごまからめ 豚肉と白菜のうま煮 りんご	だいず あまえび	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい りんご	たまねぎ しょうが		こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら		619 26.5 328
10 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ほうれん草のソテー 秋味シチュー	さけフライ ベーコン	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし しめじ	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール さつまいも	あぶら ホワイトルウ		614 27.7 364
11 (水)	牛乳 カレーそぼろごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうだいず とりにく	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし ハインアッブル	はくさい	こめ さとう ナタデココ	あぶら ゼリー		650 28.5 400
12 (木)	牛乳 白飯 だし巻き卵 野菜サラダ すき焼き煮	だしまたまご やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ	きゅうり はくさい ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	くるまふ	ノンエッグマヨネーズ	587 24.2 353
13 (金)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め もずくと卵のスープ チーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにく とうふ	牛乳	あかビーマン チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ にら	ねぎ		こめ さとう	でんぶん あぶら		625 29.0 463
16 (月)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺	ぎゅうにく えび さつまあげ	ぶたにく いか	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ	しょうが ねぎ	ねぎ	こめ チャンポンメン さとう	でんぶん ごまあぶら		569 25.1 300
17 (火)	牛乳 白飯 ちくわのごま天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁	ちくわ もめんとうふ うすあげ	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ はくさい	はくさい	こめ じゃがいも	こめこ ごま	あぶら	571 23.4 491
18 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ みかん	ぎゅうにく かぼちゃ ブロッコリー みかん	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ みかん	しょうが たまねぎ きゅうり	もやし	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	ノンエッグマヨネーズ	700 24.9 312
19 (木)	牛乳 白飯 さんまの生姜煮 おひたし 豚汁	さんましょうがに ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	はくさい	ごぼう	こめ さとう	さつまいも		627 23.7 411
20 (金)	牛乳 わかめごはん チキンカツ ポテトサラダ 白菜のスープ	チキンカツ わかめ	ホークウインナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	きゅうり はくさい	はくさい	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ		652 22.9 281
23 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め物 なめこのみそ汁	かきあげ うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりほしだいこん なめこ ねぎ	ねぎ		こめ さとう	あぶら ごまあぶら		603 21.3 475
24 (火)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ベーコン	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ	だいこん キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ	648 21.1 275
25 (水)	牛乳 白飯 豚肉の甘酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワンタン	ベーコン	牛乳	ビーマン あかビーマン ほうれんそう	しょうが ほししいたけ	たまねぎ もやし ねぎ	れんこん	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら	あぶら	638 24.9 261
26 (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	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	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	カレールウ	688 24.1 285
30 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ ブロッコリーのサラダ 炊き合わせ	ハタハタ がんとどき	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ	とうもろこし		こめ じゃがいも	さとう あぶら	ノンエッグマヨネーズ	591 24.2 295
31 (火)	牛乳 きのこピラフ スープ煮 かぼちゃプリン	ぶたにく とりにく		牛乳	あかビーマン にんじん	たまねぎ しめじ	とうもろこし キャベツ エリンギ	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ かぼちゃプリン マーガリン	あぶら	591 23.0 308

【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 1.9g