

# 令和5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	
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をとのえる食品				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
1群	2群		3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)		
										たんぱく質(g)	
										カルシウム(mg)	
1 (金)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ りんご	とりにく たまご	牛乳	みつば	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	613
				にんじん	りんご			さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	25.4
									ごま		312
4 (月)	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	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールー	677
				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	21.6
											286
5 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン ポークピーンズ 白菜のクリームスープ	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	ミルクロール	さとう	あぶら	598
				トマト	かぶ	とうもろこし		じゃがいも	ホワイトルー		28.8
											379
6 (水)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 酢豚	とりにく ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ	でんぶん	ごまドレッシング	644
				ピーマン	しょうが	たまねぎ	たけのこ	さとう	あぶら		29.4
					ほししいたけ						350
7 (木)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 五目煮豆 根菜のごま汁	いわしのしょうがに だいず さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ	だいこん	ごぼう	こめ	さとう	ごま	618
				いんげん	ねぎ			じゃがいも			25.9
											427
8 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	かきあげ	きりほしだいこん	ほししいたけ	こめ	さとう	あぶら	717
				ほうれんそう	たまねぎ	ねぎ		こめこうどん	ごまあぶら		26.2
											430
11 (月)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ チーズポテト キャベツとコーンのスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	こまつな	キャベツ	とうもろこし		こめ	さとう	マーガリン	603
				にんじん				じゃがいも			24.4
											481
12 (火)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ みかんクレープ	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	キャベツ	しめじ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	629
					キムチ	ねぎ		みかんクレープ			26.3
											302
13 (水)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい	だいこん		こめ	でんぶん	あぶら	644
				にんじん				さとう			26.0
				いんげん							375
14 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜の炒め物 芋煮汁 ヨーグルト	かまぼこ たまご ベーコン ぎゅうにく	牛乳	こまつな	もやし	だいこん	はくさい	こめ	こめこ	あぶら	611
					しめじ	ねぎ		さとう	さといも	ごまあぶら	23.3
											453
15 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	639
				にんじん	えのきたけ			さとう		あぶら	27.4
											363
18 (月)	牛乳 白飯 ハタハタの唐揚げ 切り干し大根のサラダ 筑前煮	ハタハタ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	583
				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	24.3
									ごまあぶら	わふうごまドレッシング	346
19 (火)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん みそけんちん汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	かぼちゃ	しょうが	だいこん	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	625
				わかめ	いんげん	れんこん	ねぎ	さとう	でんぶん	ごまあぶら	22.6
				にんじん				ゆずゼリー			356
20 (水)	牛乳 クリスマスピラフ 照り焼きチキン かぶのスープ クリスマスケーキ	ベーコン テリヤキチキン ぶたにく	牛乳	あかピーマン	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	702
				ピーマン	かぶ			クリスマスケーキ	あぶら		25.3
				こまつな	にんじん						289

【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 2.3g