

令和6年1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		エネルギー(Kcal)	
							たんぱく質(g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)		
10 (水)	牛乳 わかめごはん ぶりの紅白酢漬け 雑煮	とりにく ぶり	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう しらたまだんご	むぎ でんぶん	あぶら	647 27.1 280	
11 (木)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 八宝菜	はるまき いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しょうが	はくさい えだまめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	657 25.7 314	
12 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん きゅうり	たまねぎ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	650 20.4 281	
15 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜のソテー 里芋のめった汁	ベーコン うすあげ	みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	もやし ごぼう しめじ ねぎ	はくさい	こめ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	624 24.3 422
16 (火)	牛乳 セルフドック スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	ウインナー ぎゅうにく	ぶたにく なまクリーム	牛乳	かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ミルクロール スパゲティ じゃがいも あぶら	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング ホワイトルウ	628 26.1 352	
17 (水)	牛乳 キンパ風混ぜごはん ナムル ハム添え	ぎゅうにく たまご	ハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにく だいこん きゅうり もやし とうもろこし	ねぎ たくあん	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	559 23.6 296
18 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 卵と糸かまのスープ ヨーグルト	とりにく たまご とうふ	あかみそ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが りんご キャベツ たまねぎ	ねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	640 29.9 379
19 (金)	牛乳 豚丼 れんこんとじゃがいものサラダ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし	しめじ ねぎ	こめ むぎ こめこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	649 24.7 260	
22 (月)	牛乳 ツナそぼろごはん ポテトとコーンのスープ	ベーコン つぶじょうだいず たまご	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん あかピーマン	ごぼう キャベツ えだまめ しょうが	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	635 26.3 318
23 (火)	牛乳 白飯 肉だんごの甘酢あん 野菜サラダ おでん	にくだんご がんとどき	ちくわ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	594 21.3 368	
24 (水)	牛乳 白飯 ○●給食週間献立●○ あじフライ ブロッコリーのタルタル風ソース 加賀の恵みごま汁 加賀しずく梨ゼリー	あじフライ もめんとうふ みそ	とりにく うちまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ えのきたけ ねぎ きりほしだいこん かぼちゃ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう かがしずくなしゼリー ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら 28.5 349	
25 (木)	牛乳 れんこんのちらし寿司 にんじん葉入り野菜かき揚げ 治部煮汁 ○●給食週間献立●○	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが れんこん たけのこ だいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	683 28.9 360	
26 (金)	牛乳 白飯 ☆★11月28日給食★ 油淋鶏 もやし炒め 味噌ラーメン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく みそ	牛乳	にら にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	673 30.3 277	
29 (月)	牛乳 ソースカツライス けんちん汁 ☆★11月28日給食★ いちごクレープ	とんかつ もめんとうふ	うすあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう いちごクレープ	あぶら	758 25.9 353	
30 (火)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ すき焼き煮	ぎゅうにく だいず	やきどうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい えのきたけ ねぎ	こめ くるまふ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	615 24.6 358	
31 (水)	牛乳 白飯 トマトオムレツ さつまいもサラダ ピリ辛スープ	トマトオムレツ もめんとうふ みそ	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり しめじ ねぎ とうもろこし	こめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	641 22.0 426	

【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 2.1g