

令和6年2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			からだの調子をとのえる食品				熱や力のものになる食品		
		【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	脂質	
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 (木)	牛乳 わかめごはん 卵と野菜の炒め物 ちゃんこ汁	たまご ぶたにく もめんどうふ	ベーコン うすあげ とりだんご	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ ねぎ	えのきたけ はくさい	こめ むぎ	あぶら	618 26.2 459	
2 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわし ぶたにく だいず	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん	ねぎ キャベツ	こめ さとう	さつまいも ごま	622 28.4 482	
5 (月)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 ごま汁	まぐろあぶらづけ もめんどうふ たまご	つぶじょうだいず うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん	たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さといも	むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	663 30.0 389	
6 (火)	牛乳 ミルクロール ミートボール ポテトサラダ クリームスープ	にくだんご とりにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり	たまねぎ キャベツ	ミルクロール さとう	じゃがいも あぶら ホワイルウ	ノンエッグマヨネーズ 619 27.5 359	
7 (水)	牛乳 かつ丼 れんこんきんぴら	ロースかつ さつまあげ	たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ	れんこん	こめ でんぶん	むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	686 27.1 307	
8 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 けんちん汁 いよかん	ぶたにく うすあげ	だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう いよかん	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら	628 27.5 355	
9 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく	あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい キャベツ	ほししいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん さとう	むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら	610 22.5 369	
13 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	633 27.1 388	
14 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き みそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳 ヨーグルト	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが えのきたけ	にんにく ねぎ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら 29.5 439	
15 (木)	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 キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	676 21.3 281	
16 (金)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ ごま酢あえ 筑前煮	さば とりにく		牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが れんこん	もやし たけのこ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	674 28.2 410
19 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ ベーコン ぶたにく	たまご ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にら にんじん いんげん	もやし	だいこん	こめ こめこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールウ	648 23.8 366	
20 (火)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ 茎わかめのきんぴら チゲうどん	ぶたにく きびなご	さつまあげ みそ	牛乳 きびなごフライ くわかめ	にんじん きピーマン	はくさい しめじ	だいこん キムチ ねぎ	こめ さとう	こめこうどん あぶら ごまあぶら ごま	654 24.8 362	
21 (水)	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ 豆乳プリンタルト	とりにく ベーコン	かいせんワントン	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	こめ でんぶん	さとう とうもろこし あぶら ごまあぶら	676 25.5 339	
22 (木)	牛乳 ビーフライス 白菜のチャウダー	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	あかピーマン いんげん にんじん	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ホワイルウ	602 20.4 312	
26 (月)	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 もやし	にんにく えのきたけ きりほしだいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	646 27.0 383	
27 (火)	牛乳 バターロール スパゲッティナポリタン 海藻サラダ	ぶたにく		牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲッティ	オリーブオイル ごまドレッシング	601 25.2 299	
28 (水)	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 鶏野菜汁	だいず とりにく もめんどうふ	ぶたにく だしまきたまご みそ	牛乳	ぼんのうねぎ にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい にんにく えのきたけ	こめ さつまいも さとう	むぎ でんぶん	あぶら 25.4 342	
29 (木)	牛乳 白飯 ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ 肉じゃが	ほっけ ぎゅうにく		牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも 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	655 25.0 300	

【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