令和２年７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 血や体をつくるもとになる食品【赤色】たんぱく質 1群		無機質 2群	からだの調子をととのえる食品【緑色】カロテン 3群	ビタミン 4群			熱や力のもとになる食品【黄色】炭水化物 5群		脂肪 6群	小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
1	牛乳 ミルクロール	とりにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー	にんにく	レモン	キャベツ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	697
	鶏肉のレモンソース グリーンサラダ				にんじん	とうもろこし	たまねぎ		でんぷん		ノンエッグマヨネーズ	28.0
(水)	クリームスープ										ホワイトルウ	365
2	牛乳 白飯 ふりかけ	ぶたにく	みそ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごま	623
	冷しゃぶサラダ			わかめ		きゅうり	たまねぎ		じゃがいも	プリン	ごまあぶら	24.8
(木)	みそ汁 プリン										わふうごまドレッシング	322
3	牛乳	ぶたにく	いか	牛乳	にんじん	しょうが	はくさい	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	603
	中華ライス	うずらたまご			チンゲンサイ	たけのこ	ごぼう	きゅうり	さとう	ごま	ごまあぶら	22.5
(金)	ごぼうサラダ					とうもろこし			でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング	305
6	牛乳 白飯	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		561
	冷やっこ 磯香和え			やきのり	にんじん				じゃがいも			21.5
(月)	肉じゃが				いんげん							314
7	牛乳 ばらずし	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	694
	星のコロッケ	かまぼこ	とりにく			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまなうどん		24.7
(火)	七夕汁 七夕デザート								きらきらもち			318
8	牛乳 白飯	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	683
	ミートボール マカロニサラダ			チーズ					マカロニ	さとう	わふうごまドレッシング	24.9
(水)	ペイザンヌスープ 型抜きチーズ											400
9	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	679
	チンジャオロースー トマト	とうふ		フローズンヨーグルト	あかピーマン	チンゲンサイ	しめじ		でんぷん	はるさめ	ごまあぶら	23.8
(木)	春雨のスープ フローズンヨーグルト				トマト	にんじん						379
10	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	677
	鯖のたつたあげ 切り干し大根の炒め物	みそ	さつまあげ		こまつな	ねぎ			でんぷん	じゃがいも	ごまあぶら	23.5
(金)	みそ汁											280
13	牛乳 ナン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン	さとう	あぶら	565
	キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ	たまご	ベーコン		ピーマン	にんにく	レタス		でんぷん			25.9
(月)	冷凍みかん				トマト	みかん						297
14	牛乳 白飯	とびうおのてんぷら	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	えのきたけ	しめじ	こめ	さとう	あぶら	609
	飛び魚の天ぷら 小松菜のごま炒め	とうふ	ぎゅうにく		こまつな	ごぼう	だいこん	ねぎ			ごま	24.6
(火)	沢煮椀											425
15	牛乳 白飯	コーンシュウマイ	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	611
	コーンシュウマイ ごま酢和え	いか	うずらたまご		チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	はくさい	でんぷん		あぶら	25.8
(水)	八宝菜										ごま	387
16	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	とうもろこし	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	648
	豚肉と大豆のべっこう煮	とりにく							さとう	じゃがいも		24.9
(木)	コーンスープ											278
17	牛乳 ナムルごはん	ぶたにく	だいず	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	676
	大豆とコーンのサラダ				あかピーマン	キャベツ	とうもろこし	すいか	さとう	でんぷん	あぶら	27.9
(金)	すいか				ブロッコリー					ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング	322
20	牛乳 白飯	だしまきたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	しょうが	キャベツ	こめ	ちゅうかめん	あぶら	599
	だし巻き卵 きゅうりの南蛮漬け	みそ				とうもろこし	ねぎ	にんにく			ごまあぶら	22.5
(月)	五目味噌ラーメン					たjまねぎ					ごま	301
21	牛乳 わかめごはん	とりにく		牛乳	こまつな	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ	むぎ	あぶら	591
	ししゃもの米粉揚げ コールスローサラダ			わかめ	にんじん	たまねぎ			じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	20.3
(火)	ポテトスープ			ししゃもこめこあげ								380
22	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	741
	福神漬			ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくじんづけ	パイン	ナタデココ		カレールウ	22.4
(水)	ナタデココヨーグルト					モモ						325
27	牛乳 海鮮ピラフ	えび	いか	牛乳	こまつな	キャベツ	たまねぎ	にんにく	こめ	むぎ	あぶら	669
	たらフライ	ベーコン	タラフライ		あかピーマン				じゃがいも		マーガリン	28.5
(月)	緑の野菜スープ	ウインナー			ピーマン							298
28	牛乳 白飯	とりにく	みそ	牛乳	にら	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	620
	鶏肉の甘辛炒め	にくワンタン			あかピーマン	りんご	もやし	しめじ	ココアワッフル		ごまあぶら	25.3
(火)	ワンタンスープ ココアワッフル				にんじん	こまつな	ねぎ					302
29	牛乳 白飯	ベーコン	みそ	牛乳	こまつな	キャベツ	たまねぎ	えのき	こめ		あぶら	600
	豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー	うすあげ	とうふハンバーグ			ねぎ						22.7
(水)	みそ汁	とうふ										412
30	牛乳 白飯	やきギョウザ	きんしたまご	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	しょうが	こめ	はるさめ	あぶら	735
	焼きギョウザ バンサンスー	ぶたにく	もめんどうふ	ヨーグルト		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぷん	ごまあぶら	31.6
(木)	麻婆豆腐 ヨーグルト	つぶじょうだいず	みそ			ねぎ						558
31	牛乳 白飯	かまぼこ	ぶたにく	牛乳	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	でんぷん	あぶら	608
	豚肉の黒酢炒め	たまご	とうふ		ピーマン	ほししいたけ	ねぎ		さとう			26.7
(金)	卵と糸かまのスープ				チンゲンサイ	にんじん						299

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。