

令和6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									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	
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日 (月)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 五目うま煮	はるまき ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ	はくさい しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	646 22.8 301	
2日 (火)	牛乳 ミルクロール ミートボール グリーンサラダ クリームスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし		ミルクロール じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	629 25.7 352	
3日 (水)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 豚肉じゃが みかんクレープ	とうふ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ			こめ さとう じゃがいも みかんクレープ		634 23.7 296	
4日 (木)	牛乳 白飯 ほっけの色付け もやし炒め 豆腐と青菜のみそ汁	ほっけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにく うすあげ みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	604 26.7 356	
5日 (金)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	えび とりにく	たまご あられふかし	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ	かんぴょう えだまめ	こめ さとう コロッケ なかにまうどん たなぼたゼリー	あぶら	685 25.5 386	
8日 (月)	牛乳 白飯 チンジャオロースー 粉ふき芋 春雨のスープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな	たけのこ しめじ にんじん	にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら マーガリン	604 24.4 282	
9日 (火)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物 みそ汁	さば ぶたにく	みそ さつまあげ わかめ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが きりぼしだいこん	たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	641 24.5 377	
10日 (水)	牛乳 そぼろごはん さつま汁 すいか	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにく たまご つぶじょうだいず	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ すいか	ごぼう しょうが	こめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら	651 29.8 382	
11日 (木)	牛乳 わかめごはん 豚肉のソースマリネ 野菜スープ	ぶたにく	ベーコン わかめ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	りんご キャベツ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	597 25.1 288	
12日 (金)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ モモ	にんにく なす ふくしんづけ パイン		こめ むぎ ナタデココ	あぶら カレールウ	718 22.2 313	
16日 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	ぶたにく とうふ ベーコン	うすあげ さつまあげ	牛乳 ししゃもてんぷら	にんじん こまつな	もやし はくさい	しめじ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	587 24.5 416	
17日 (水)	牛乳 ナン キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	しょうが レタス	セロリー	ナン さとう でんぷん	あぶら	568 26.7 379

【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 小2.3g