

令和6年9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		からだの調子をととのえる食品			熱や力のもとなる食品			
		【赤色】		【緑色】			【黄色】			
		たんばく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミ 4群		炭水化物 5群		脂質 6群	
3日 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ 焼きそば ぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	バターロール さとう ちゅうかめん ぶどうゼリー	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	615 20.9 355
4日 (水)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく つぶじょうだいず	牛乳 ベーコン	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	えだまめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン カレールウ	690 29.3 286
5日 (木)	牛乳 白飯 春巻き もやし炒め 中華風たまごスープ	はるまき たまご とうふ	牛乳 ベーコン とりにく	にら にんじん チンゲンサイ	もやし	ねぎ		こめ でんぷん あぶら	603 21.1 301	
6日 (金)	牛乳 白飯 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ぎゅうにく みそ もめんどうふ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす だいこん	しょうが ねぎ えだまめ	ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	663 24.4 359
9日 (月)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 豚肉じゃが	さんま	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら ごま	647 24.6 296	
10日 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ マーボー春雨 わかめスープ ヨーグルト	シュウマイ つぶじょうだいず いとかまぼこ	ぶたにく あかみそ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	あかピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく えのきだけ ねぎ	たけのこ ねぎ	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	666 25.9 550
11日 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 ごま汁	ししゃもてんぷら だいず うすあげ	ぎゅうにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ だいこん	はくさい ねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	615 25.4 411	
12日 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	こまつな	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ マカロニ さとう じゃがいも ごまドレッシング あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	641 22.3 466
13日 (金)	牛乳 牛丼 いかのカラフル炒め 加賀梨	ぎゅうにく いか	かまぼこ	牛乳	ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	ねぎ なし しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	590 25.1 291	
17日 (火)	牛乳 ソースカツライス 月見汁 月見デザート	とんかつ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも つきみだいふく あぶら	658 24.4 357	
18日 (水)	牛乳 白飯 ひじきのナムル ハム添え 家常豆腐	ロースハム ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	えだまめ たけのこ たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	611 27.8 394
19日 (木)	牛乳 白飯 橋立産甘えびと大豆の彩りごまからめ トマト とりすき煮	あまえび とりにく	だいず やきどうふ	牛乳	にんじん トマト	えだまめ ねぎ	はくさい えのきだけ たまねぎ	こめ でんぷん さとう くるまふ あぶら ごま	605 28.9 371	
20日 (金)	牛乳 白飯 あじの甘酢あん 切干大根のサラダ ワンタンスープ	あじ	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし ねぎ	きりほしだいこん きゅうり はくさい もやし	こめ さとう でんぷん ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら ごまドレッシング	601 23.6 311	
24日 (火)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ジャーマンポテト 白菜のスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン	とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	はくさい しめじ	こめ じゃがいも あぶら マーガリン	578 23.7 284	
25日 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし 鶏野菜汁	さば もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	はくさい ねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう あぶら	586 30.2 337	
26日 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛からめ 冬瓜のスープ 冷凍パイナップル	とりにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ とうがん	にんにく ねぎ りんご パイナップル	こめ でんぷん じゃがいも あぶら	660 25.4 372	
27日 (金)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 海藻サラダ	とりにく		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまドレッシング	605 20.9 277	

【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2.2g