

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】					
		たんばく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミ ン 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	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	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 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	ベーコン とりにく	牛乳	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 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 でんぷん	さとう 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 はるさめ	さとう ごまあぶら	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 じゃがいも	さとう ごま	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 さとう	マカロニ じゃがいも	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 さとう	むぎ あぶら	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 さとう さといも	むぎ でんぷん 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 でんぷん	さとう ごまあぶら あぶら	ごまあぶら ごま あぶら	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 さとう	でんぷん 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 はくさい もやし	きゅうり	こめ でんぷん	さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	あぶら ノンエッグマヨネーズ 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	あぶら	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 にんにく	キャベツ	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 こまつな	にんにく ねぎ りんご パイナップル	こめ じゃがいも	でんぷん あぶら	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 じゃがいも	むぎ あぶら	カレールウ 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