

令和6年10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 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ ぶたにく つぶじょうだいず もめんとうふ みそ 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 たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ さとう	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまぶら	640 28.0 391	
2日 (水)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 キャベツのおひたし のっぺい汁	さば みそ うすあげ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ さとう	さとう でんぶん		623 31.1 335	
3日 (木)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にら あかピーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ にんじん		こめ でんぶん	あぶら さとう		602 27.5 371	
4日 (金)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	ぎゅうにく はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ しょうが たまねぎ きゅうり	もやし きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま		666 24.4 298	
7日 (月)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	きりほしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	さつまいも ごま	ごまあぶら ごま	629 25.7 407	
8日 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 秋味シチュー	さけフライ ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	こまつな にんじん	もやし しめじ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール さつまいも	あぶら ホワイトルウ		630 28.3 370	
9日 (水)	牛乳 カレーそばろごはん 中華スープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ はくさい とうもろこし パインアップル	こめ むぎ さとう ナタデココ	あぶら		666 25.0 357	
10日 (木)	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ とりにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ かきあげ さとう こめこうどん	あぶら ごま		616 21.8 346	
11日 (金)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ たまご もめんとうふ うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら		645 28.4 383	
15日 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え みかん	あつあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし みかん	たまねぎ ごま	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	615 23.8 388	
16日 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ	かまぼこ たまご ぶたにく もめんとうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ こめこ じゃがいも	あぶら		627 26.2 550	
17日 (木)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいず たまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶん くるまふ さとう	あぶら		635 25.5 359	
18日 (金)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮	ベーコン とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし トマト	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら		583 20.9 266	
21日 (月)	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワンタン ベーコン	牛乳	あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ にんじん	れんこん もやし ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		646 24.6 345	
22日 (火)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンボン麺 ブルーベリータルト	ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう チャンボンメン でんぶん	あぶら		650 25.1 349	
23日 (水)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり しめじ	キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら		641 25.4 267	
24日 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつま汁 りんご	だいず ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ りんご	はくさい えのきたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら		630 27.1 319	
25日 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし ふくしんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら		689 24.2 284	
28日 (月)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく さつまあげ がんとどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	きりほしだいこん きゅうり	とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら		607 23.9 336	
29日 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	かぼちゃひき肉フライ とりにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし はくさい	こめ	あぶら		580 19.1 312	
30日 (水)	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく だしまきたまご うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ だいこん	まいたけ ごぼう ねぎ	えだまめ ごま	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	586 26.2 368	
31日 (木)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら		667 22.0 328	

【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