

令和6年12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		からだの調子をとどめる食品		熱や力のもとになる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質 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	脂肪 6群					
2日 (月)	牛乳 白飯	ベーコン	ぶたにく	牛乳	テンゲンサイ	キャベツ	しめじ	キムチ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	647
	豚キムチ 中華風たまごスープ	たまご	とうふ			たまねぎ	ねぎ		ココアワッフル			28.3
	ココアワッフル											319
3日 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン	きなこ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	キャベツ	ミルクロール	さとう	あぶら	598
	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ		生クリーム		きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		ホワイトルウ	25.1
	クリームシチュー										ノンエッグマヨネーズ	357
4日 (水)	牛乳 白飯	いわしのしょうがに	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん		こめ	さとう		667
	いわしの生姜煮 おひたし	みそ		ヨーグルト	いんげん							33.2
	豚肉と大根の味噌煮 ヨーグルト				ほうれんそう							486
5日 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	きりほしだいこん	しいたけ	こめ	さとう	ごまあぶら	614
	かき揚げ 糸昆布の炒め物	かまぼこ		こんぶ	ほうれんそう	やさいかきあげ	ねぎ		こめこうどん		あぶら	23.7
	かやくうどん											317
6日 (金)	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	634
	わかめスープ	ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	きりほしだいこん		さとう		あぶら	26.8
											ごま	386
9日 (月)	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	さとう	ノンエッグマヨネーズ	618
	ミートボール スパゲッティサラダ				こまつな	たまねぎ			スパゲティ		わふうごまドレッシング	21.6
	ペイザンヌスープ											281
10日 (火)	牛乳 白飯	たまご	とりにく	牛乳	ほうれんそう	えのきたけ	たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら	624
	ソースカツ 粉ふき芋	とんかつ							さとう	でんぶん	マーガリン	24.5
	卵とほうれん草のスープ											259
11日 (水)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	きゅうり	こめ	むぎ	わふうごまドレッシング	633
	ごぼうサラダ					みかん	ねぎ		さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	25.9
	みかん										ごま	327
12日 (木)	牛乳 白飯	さば	だいず	牛乳	にんじん	しめじ	たけのこ	だいこん	こめ	さとう	あぶら	629
	鯖のカレー揚げ 五目煮豆	ぎゅうにく	さつまあげ	こんぶ	いんげん	はくさい	ねぎ		でんぶん	さといも		28.0
	芋煮汁											375
13日 (金)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	677
	福神漬				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	21.5
	グリーンサラダ										ノンエッグマヨネーズ	283
16日 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	619
	パンパンジーサラダ				ピーマン	きゅうり	とうもろこし	しょうが	さとう		ごまドレッシング	28.0
	酢豚					しいたけ						347
17日 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	しょうが	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	607
	おじゃがのマヨネーズ風味	みそ	もめんとうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	ねぎ		じゃがいも			27.1
	さつま汁											320
18日 (水)	牛乳 白飯	さけフライ	とりにく	牛乳	にんじん	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	あぶら	662
	鮭フライ 切干大根のサラダ	ちくわ			いんげん	ごぼう	れんこん	たけのこ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	28.1
	筑前煮									ごまあぶら	わふうごまドレッシング	286
19日 (木)	牛乳 わかめごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	はくさい	だいこん	しょうが	こめ	でんぶん	あぶら	623
	かぼちゃのそぼろあん	うすあげ	もめんとうふ	わかめ	にんじん	ごぼう	ねぎ		さとう	むぎ	ごま	22.9
	根菜のごま汁 ゆずゼリー	みそ			いんげん				ゆずゼリー			385
20日 (金)	牛乳 チキンライス	とりにく	ぶたにく	牛乳	こまつな	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	538
	かぶのスープ				にんじん	かぶ					あぶら	20.9
	クリスマスケーキ								クリスマスケーキ			312

【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