

令和3年6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				
1 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース シーフードサラダ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	バターロール	スパゲティ	あぶら	656	
		つぶじょうだいず	レンズまめ		ブロッコリー						わふうごまドレッシング	32.7
		いか	えび									318
2 (水)	牛乳 白飯 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁 いちごクレープ	さけ	だいず	牛乳	にんじん	たけのこ	キャベツ	えのきたけ	こめ	さとう	667	
		さつまあげ	みそ	こんぶ	いんげん	ねぎ			いちごクレープ			31
		うすあげ										322
3 (木)	牛乳 白飯 とんかつ すだれ麩のごま和え すまし汁	ぶたにく	ふかし	牛乳	ほうれんそう	はくさい	えのきたけ	ねぎ	こめ	こむぎこ	あぶら	657
		とうふ							パンこ	さとう	ごまあぶら	26.5
								すだれふ		ごま		279
4 (金)	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとお豆のサラダ	ぎゅうにく		牛乳	ブロッコリー	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	706
						とうもろこし			いんげんまめ	ひよこめめ	ハヤシルウ	23.7
								じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ		266
7 (月)	牛乳 白飯 パンサンスー 酢豚	ハム	ぶたにく	牛乳	にんじん	きくらげ	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	665
		うずらたまご			ピーマン	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	はるさめ	でんぶん	あぶら	27.4
												348
8 (火)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ	ベーコン	牛乳	きピーマン	なす	たまねぎ	ズッキーニ	こめ	むぎ	オリーブあぶら	607
		とりにく		わかめ	トマト	にんにく	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも			21.0
					にんじん							277
9 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ マカロニサラダ 豆乳豚汁	あじフライ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	ごぼう	こめ	マカロニ	あぶら	651
		とうにゅう	みそ			たまねぎ	ねぎ		じゃがいも		わふうごまドレッシング	23.9
											ノンエッグマヨネーズ	299
10 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ 金時草のナムル 麻婆豆腐	シュウマイ	ぶたにく	牛乳	きんじそう	きゅうり	しょうが	にんにく	こめ	さとう	ごまあぶら	641
		つぶじょうだいず	もめんふどうふ			たけのこ	ほししいたけ	ねぎ	でんぶん		あぶら	28.3
		みそ										418
11 (金)	牛乳 さばの二色ごはん 鶏野菜汁 メロン	さばあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	キャベツ	こめ	むぎ		680
		とりにく	もめんふどうふ			えのきたけ	ねぎ	にんにく	さとう			27.3
		みそ				メロン						307
14 (月)	牛乳 白飯 とり天 小松菜の炒め物 野菜のごま汁 冷凍みかん	とりにく	たまご	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	しめじ	こめ	こめこ	あぶら	660
		ベーコン	うすあげ		にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	さとう	じゃがいも	ごまあぶら	24.5
		みそ				みかん					ごま	398
15 (火)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ トマト すき焼き煮	だいず	ぎゅうにく	牛乳	トマト	はくさい	たまねぎ	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	650
		やきどうふ		にぼし	にんじん	えのきたけ			さとう	くるまふ	ごま	29.0
												506
16 (水)	牛乳 そぼろツッコーごはん けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	663
		つぶじょうだいず	みそ・たまご	ひじき	にんじん	ねぎ			さとう		ごまあぶら	28.6
		うすあげ	もめんふどうふ	ヨーグルト								485
17 (木)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 橋立産わかめの酢の物 かきたまみそ汁	さば	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	きゅうり	たまねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	655
		みそ		なまわかめ		えのきたけ	ねぎ		さとう			23.7
												284
18 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 かむかむサラダ	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	709
				くきわかめ	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	21.5
									ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング		288
21 (月)	牛乳 白飯 焼き肉 中華風たまごスープ 野菜ゼリー	ぎゅうにく	たまご	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	687
		とうふ			こまつな	もやし	エリンギ	ねぎ	でんぶん	やさいゼリー	ごま	25.8
												309
22 (火)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 切り干し大根のサラダ 新じゃがのそぼろ煮	はたはた	ぎゅうにく	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	さとう	あぶら	669
		ぶたにく			いんげん	たまねぎ			じゃがいも	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	22.7
											わふうごまドレッシング	306
23 (水)	牛乳 十六穀ごはん ごま塩 冷しゃぶサラダ 橋立産わかめのみそ汁 プリンタルト	ぶたにく	みそ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	じゅうろっこくまい	ごま	678
					なまわかめ	きゅうり	たまねぎ	ねぎ	さとう	じゃがいも	ごまあぶら	25.4
									プリンタルト		わふうごまドレッシング	363
24 (木)	牛乳 白飯 甘えびのかき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	甘えびかきあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	722
		とりにく	やきかまぼこ	こんぶ	ほうれんそう	ねぎ			こめこうどん		ごまあぶら	24.6
												300
25 (金)	豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	もやし	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	638
		とうふ		わかめ	あかピーマン	にんじん			こめこ	さとう		26.9
					きピーマン	チンゲンサイ			でんぶん			371
28 (月)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ めった汁 チーズ	とうふハンバーグ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	しめじ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	639
		うすあげ	ちくわ	チーズ	にんじん	はくさい	ねぎ		でんぶん			26.7
												475
29 (火)	牛乳 ミルク食パン いちごジャム 洋風炒り卵 クリームスープ	たまご	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ	キャベツ	たまねぎ	ミルクしょくパン	いちごジャム	あぶら	599
		とりにく							じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	24.6
											ホワイトルウ	371
30 (水)	牛乳 親子丼 カラフルきんぴら トマト	とりにく	たまご	牛乳	みつば	たまねぎ	ごぼう		こめ	むぎ	ごまあぶら	620
		ぎゅうにく			あかピーマン				さとう	でんぶん		25.9
					ピーマン	トマト						297

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています