

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		
		血や体をつくるものとなる食品		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】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪		
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 つぶじょうだいす レンズまめ いか えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		バターロール スパゲティ	あぶら わふうごまドレッシング	656 32.7 318	
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 だいす さつまあげ みそ うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ いちごクレープ	さとう	667 31 322	
3 (木)	牛乳 白飯 とんかつ すだれ麺のごま和え すまし汁	ぶたにく ふかし とうふ	牛乳	ほうれんそう	はくさい	えのきたけ ねぎ	こめ パンこ	こむぎこ さとう	657 26.5 279	
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 とうもろこし	しめじ たまねぎ	こめ むぎ いんげんまめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	706 23.7 266	
7 (月)	牛乳 白飯 パンサンダー ^一 酢豚	ハム ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ たまねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら 27.4 348	
8 (火)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトウイユ ポテトスープ ^一	オムレツ とりにく	ベーコン わかめ	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく	たまねぎ とうもろこし	ズッキーニ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	オリーブあぶら 21.0 277	
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 とうにゅう	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし ねぎ	マカロニ じやがいも	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	651 23.9 299
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 つぶじょうだいす みそ	ぶたにく	牛乳	きんじそう	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら 28.3 418	
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 とりにく みそ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ メロン	えだまめ ねぎ	マカロニ にんにく	680 27.3 307	
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 みそ	たまご ベーコン うすあげ	牛乳	こまつな にんじん みかん	しょうが だいこん	もやし ごぼう	しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら 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	だいす やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳 にぼし	トマト	はくさい えのきたけ	たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら くるまふ ごま 506	
16 (水)	牛乳 そぼろッコリーごはん けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにく うすあげ	ぶたにく みそ・たまご もめんふどうふ	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう きゅうり	だいこん	あぶら ごまあぶら 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 みそ	たまご	牛乳 なまわかめ	にんじん	しょうが えのきたけ	きゅうり ねぎ	たまねぎ	こめ でんぶん あぶら 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 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく	たまねぎ キャベツ	ふくじんづけ きゅうり	むぎ じやがいも カレールウ あぶら 21.5 288	
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 とうふ	たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし	しょうが エリンギ	たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま 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 ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら 22.7 306	
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	みそ	牛乳	ブロッコリー なまわかめ	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ	じゅうろっこまい さとう じやがいも 25.4 363	
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 とりにく	ぶたにく やきかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ ねぎ	たまねぎ	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 とうふ	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン わかめ	たまねぎ あかピーマン きピーマン	もやし にんじん チンゲンサイ	ねぎ	むぎ こめこ でんぶん	あぶら 26.9 371
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 うすあげ	ぶたにく ちくわ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい	とうもろこし ねぎ	しめじ	さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 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 とりにく	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 じやがいも ホワイトルウ	599 24.6 371
30 (水)	牛乳 親子丼 カラフルきんぴら トマト	とりにく ぎゅうにく	たまご	牛乳	みつば あかピーマン ピーマン	たまねぎ トマト	ごぼう		むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら 25.9 297

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています