

令和5年4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 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					
10 (月)	牛乳 わかめごはん	とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	628
	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	とうふ		わかめ		えのきたけ	ねぎ	とうもろこし	マカロニ	でんぶん	わふうごまドレッシング	26.1
	かきたま汁										ノンエッグマヨネーズ	388
11 (火)	牛乳 ミルクロール	さけ	ぶたにく	牛乳	きピーマン	キャベツ	たまねぎ		ミルクロール	じゃがいも	あぶら	539
	鮭のマリネ				にんじん						イタリアンドレッシング	27.8
	スープ煮										オリーブオイル	291
12 (水)	牛乳 とりそぼろごはん	とりにく	たまご	牛乳	こまつな	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	646
	根菜のごま汁	うすあげ	もめんとうふ		にんじん	ねぎ			さとう	じゃがいも	ごま	29.9
		みそ										432
13 (木)	牛乳 白飯	いんげんまめ	ひよこまめ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	はくさい	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	570
	4種の豆のサラダ	きゅうり	やきとうふ		にんじん	ねぎ	えのきたけ		くるまふ			22.7
	すき焼き煮											352
14 (金)	牛乳 チキンライス	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし		こめ	むぎ	マーガリン	584
	ポテトスープ				こまつな				じゃがいも	いちごゼリー	あぶら	19.6
	いちごゼリー											275
17 (月)	牛乳 白飯	ギョウザ	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	614
	焼きギョウザ ナムル	つぶじょうだいず	みそ			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん		ごまあぶら	27.7
	麻婆豆腐	あかみそ	もめんとうふ			ねぎ						417
18 (火)	牛乳 お花畑ちらし寿司	たまご	だいず	牛乳	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ	ねぎ	こめ	すだれふ	あぶら	669
	大豆と小魚のごまからめ すまし汁	あられふかし		にぼし	なのはな				さとう	でんぶん	ごま	27.4
	花見団子				ほうれんそう				はなみだんご			503
19 (水)	牛乳 白飯	いわしのうめに	とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ			こめ	さとう		607
	いわしの梅煮 磯香和え	さつまあげ	がんもどき	のり	いんげん				じゃがいも			27.4
	炊き合わせ				にんじん							361
20 (木)	牛乳 白飯	ちくわ	たまご	牛乳	ピーマン	もやし	たまねぎ	はくさい	こめ	こめこ	ごまあぶら	598
	ちくわの天ぷら もやし炒め	きゅうり	ぶたにく			ねぎ					あぶら	26.8
	ちゃんこ汁	うすあげ	とりにくだんご	もめんとうふ								475
21 (金)	牛乳 カレーライス	きゅうり		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	677
	福神漬				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		カレールー	21.6
	グリーンサラダ										ノンエッグマヨネーズ	286
24 (月)	牛乳 白飯	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ	とうもろこし		こめ	じゃがいも	マーガリン	612
	煮込みハンバーグ 粉ふき芋				にんじん				さとう			22.3
	野菜とコーンのスープ											472
25 (火)	牛乳 たけのごごはん	うすあげ	ミンチカツ	牛乳	にんじん	たけのこ	ねぎ	きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	631
	メンチカツ 切干し大根のサラダ	とうふ	とりにく		こまつな	とうもろこし	きりぼしだいこん	えのき	さとう		ノンエッグマヨネーズ	26.3
	みそ汁	みそ									わふうごまドレッシング	366
26 (水)	牛乳 白飯	ぶたにく	肉入りワンタン	牛乳	にんじん	もやし	しめじ	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	652
	おじゃがのマヨネーズ風味			ヨーグルト	チンゲンサイ	ねぎ	えだまめ		じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	24.0
	肉入りワンタンスープ ヨーグルト											522
27 (木)	牛乳 白飯	うすあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	693
	きびなごのかりかり揚げ 糸昆布の炒め煮	とりにく	こんぶ			ねぎ			こめこうどん		ごまあぶら	28.0
	いなりうどん		きびなご									399
28 (金)	牛乳 中華ライス	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	たけのこ	たまねぎ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	591
	春雨サラダ ハム添え	いか	うずらたまご		チンゲンサイ	もやし	きゅうり	しょうが	さとう	はるさめ	ごまあぶら	25.0
									でんぶん			286

【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2.3g