

# 令和5年7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)	
3 (月)	牛乳 白飯	ほっけ	ぎゅうにく	牛乳	にら	しょうが	もやし	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	595
	ほっけの色付け もやし炒め	ぶたにく	うすあげ		こまつな	ねぎ			でんぶん			26.1
	みそ汁	とうふ	みそ		にんじん							359
4 (火)	牛乳 白飯	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		556
	冷やっこ 磯香和え			のり	にんじん				じゃがいも			24.3
	豚肉じゃが				いんげん							292
5 (水)	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	718
	福神漬			ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくしんづけ	パイン	ナタデココ		カレールウ	22.3
	ナタデココヨーグルト					モモ						317
6 (木)	牛乳 わかめごはん	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	615
	豚肉のソースマリネ			わかめ	こまつな	とうもろこし			じゃがいも			25.6
	青菜とコーンのスープ				にんじん							285
7 (金)	牛乳 ちらし寿司	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	671
	星のコロッケ	とりにく	あられふかし			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまうどん		25.3
	七タ汁 七タゼリー								たなばたゼリー			337
10 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	はつがだいず	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	えのきたけ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	590
	ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物	もめんとうふ	みそ	ししゃもてんぷら	こまつな						ごまあぶら	26.2
	鶏団子汁	とりにく	だんご								ごま	389
11 (火)	牛乳 白飯	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	あぶら	675
	春巻き ひじきともやしのナムル	いか	うずらたまご	ひじき	チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぶん		ごまあぶら	24.9
	八宝菜										ごま	308
12 (水)	牛乳 ナムルごはん	ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	629
	野菜スープ				赤ピーマン	たまねぎ	すいか		さとう	じゃがいも	あぶら	26.5
	すいか				にんじん							292
13 (木)	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	もやし	きゅうり	こめ	でんぶん	ごまあぶら	615
	鯖の竜田揚げ ごま酢和え			わかめ		たまねぎ	ねぎ		さとう	じゃがいも	あぶら	22.0
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁										ごま	363
14 (金)	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	635
	チンジャオロースー トマト	とうふ			赤ピーマン	チンゲンサイ	しめじ		でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	23.7
	春雨のスープ ぶどうゼリー				トマト	にんじん			ぶどうゼリー			280
18 (火)	牛乳 ナン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン	さとう	あぶら	576
	キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ	たまご	ベーコン	フローズンヨーグルト	ピーマン	にんにく	レタス		でんぶん			26.3
	フローズンヨーグルト				トマト							380

【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 2.5g

