

# 令和5年9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		熱や力のものになる食品					
		【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	脂質				
	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)				
1 (金)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく つぶじょうだいず ベーコン	ぎゅうにく レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン カレールウ	695 28.8 285	
4 (月)	牛乳 白飯 かぼちゃとなすのそぼろ煮 けんちん汁	ぶたにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう	しょうが だいこん ねぎ	こめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	663 24.4 359	
5 (火)	牛乳 パターロール ごぼうサラダ やきそば ももゼリー	ぶたにく		牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ たまねぎ	バターロール さとう ちゅうかめん ももゼリー	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	609 21.1 300	
6 (水)	牛乳 牛丼 4種の豆のサラダ 加賀ぶどう	ぎゅうにく いんげんまめ ひよこまめ	かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ねぎ きゅうり ぶどう	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	606 22.1 295	
7 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル 家常豆腐	シュウマイ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	602 26.3 387	
8 (金)	牛乳 白飯 あじフライ もやし炒め ごま汁	あじフライ ぶたにく みそ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	にら あかピーマン	もやし だいこん	はくさい ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	612 24.7 365	
11 (月)	牛乳 白飯 クーブイリチー 肉うどん 加賀梨	ぶたにく ぎゅうにく	うすあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ なし	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら	660 26.4 316	
12 (火)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそ汁 マンゴープリン	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも マンゴープリン	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	638 28.6 340	
13 (水)	牛乳 白飯 春巻 いかのカラフル炒め 冬瓜のスープ	はるまき ベーコン	いか	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	しょうが ねぎ にんじん	キャベツ とうがん	こめ	あぶら	575 17.8 277	
14 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら おひたし 豚肉じゃが	ぶたにく		牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい にんじん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	592 22.5 355	
15 (金)	牛乳 中華ライス 春雨サラダ ハム添え	ぶたにく うずらたまご	いか ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ もやし	はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	591 25.0 286	
19 (火)	牛乳 わかめごはん ジャーマンポテト 野菜スープ ヨーグルト	ウインナー わかめ ヨーグルト	とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	はくさい しめじ	こめ じゃがいも	あぶら マーガリン	629 21.7 551	
20 (水)	牛乳 白飯 カレーのから揚げ 江戸っ子煮 鶏野菜汁	かれいたつたあげ だいず とりにく	ぎゅうにく さつまあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん こんぶ みそ	たけのこ ねぎ にんにく	はくさい えのきたけ にんにく	こめ さとう	あぶら	621 31.8 625	
21 (木)	牛乳 白飯 チャプチェ トマト 中華風たまごスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	トマト チンゲンサイ にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく ねぎ	たけのこ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	613 24.4 293	
22 (金)	牛乳 チキンカレー 福神漬 チーズと野菜のサラダ	とりにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールウ ごまドレッシング	676 24.1 346	
25 (月)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ とりにく		牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	こめ さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	597 22.7 413	
26 (火)	牛乳 ツナそぼろごはん こんにゃくきんぴら	たまご うすあげ	まぐろあぶらづけ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ	たけのこ	こめ さとう	むぎ あぶら ごま ごまあぶら	602 25.0 339	
27 (水)	牛乳 白飯 鶏肉の甘だれからめ 豚汁 冷凍パイナップル	とりにく みそ	ぶたにく	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	にんにく だいこん パイナップル	りんご ごぼう	こめ じゃがいも	でんぶん あぶら	622 27.2 373
28 (木)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け 月見汁 月見デザート	さんま とりにく		牛乳	ほうれんそう	しょうが ねぎ	きゅうり えのきたけ	こめ さとう でんぶん つきみだいふく	あぶら ごまあぶら ごま	660 23.9 355	
29 (金)	牛乳 ソースカツライス わかめスープ	ロースとんかつ とうふ	かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら	626 22.6 285	

【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 2.1g