

令和2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						中学校栄養価				
		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	エネルギー(Kcal)						
						たんぱく質(g)						
						カルシウム(mg)						
1 (火)	牛乳 牛丼 4種のお豆のサラダ 加賀梨	ぎゅうにく	かまぼこ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ねぎ なし	きゅうり	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	787
2 (水)	牛乳 白飯 春巻き きゅうりの南蛮漬け 家常豆腐	はるまき ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	にんにく	こめ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	907
3 (木)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ			こめ	じゃがいも	あぶら マーガリン	746
4 (金)	牛乳 わかめごはん かぼちゃとなすのそぼろ煮 かきたま汁	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	なす えのきたけ	しょうが	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	852
7 (月)	牛乳 白飯 メンチカツ 野菜サラダ キャベツのみそ汁	メンチカツ みそ	うすあげ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり たまねぎ	とうもろこし ねぎ	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	809
8 (火)	牛乳 ドライカレー ポテトスープ 冷凍パイン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく キャベツ	たまねぎ パイン	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら マーガリン カレールウ	907
9 (水)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	あぶら ごまあぶら ごま	828
10 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら キャベツとコーンのサラダ 肉じゃが	ししゃも ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	とうもろこし	こめ	こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	796
11 (金)	牛乳 とりそぼろごはん みそけんちん汁 巨峰	とりにく	たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう きよほう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら ごまあぶら	821
14 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ チャプチェ 冬瓜のスープ	シュウマイ いとかまぼこ	ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく とうがん	たけのこ ねぎ	こめ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	814
15 (火)	牛乳 白飯 鮭フライ 江戸っ子煮 沢煮椀	さけフライ だいち ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たけのこ えのきたけ	ごぼう ねぎ	だいこん	こめ	さとう	あぶら	834
16 (水)	牛乳 白飯 ミートオムレツ マセドアンサラダ ほうれん草のスープ	ミートオムレツ	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり	とうもろこし		こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	748
17 (木)	牛乳 中華ライス ひじきのナムル ココアワッフル	ぶたにく	いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ	はくさい もやし	たまねぎ えだまめ	こめ	むぎ	あぶら ごまあぶら	790
18 (金)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨スープ	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン トマト	たけのこ はくさい にんじん	しょうが ねぎ	しょうが	こめ	さとう	あぶら ごまあぶら	752
23 (水)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 肉入りワンタンスープ ㊤メープルマフィン	とりにく	にくいりワンタン	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ	もやし		こめ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	831
24 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	さば うすあげ	とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ	はくさい	こめ	さとう	ごま	825
25 (金)	牛乳 チキンカレー 福神漬 海藻サラダ	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 きゅうり	ふくじんづけ	こめ	むぎ	あぶら カレールウ	809
28 (月)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き 小松菜ともやしのごま酢和え 豚汁	さんま とうふ	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん	もやし ねぎ	はくさい	こめ	さとう	あぶら ごま	880
29 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やきそば ヨーグルト	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	とうもろこし たまねぎ	バターロール	さとう	あぶら ごま	781
30 (水)	牛乳 白飯 麻婆なす トマト 卵と青菜の中華スープ	ぶたにく	みそ	牛乳	トマト チンゲンサイ	なす えだまめ	しょうが しめじ	にんにく ねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	821