

令和2年10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】		
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ		炭水化物	脂肪	エネルギー(Kcal)	
1群	2群	3群	4群		5群	6群	たんばく質(g)	カルシウム(mg)		
1 (木)	牛乳 五目いなりちらし寿司 お月見汁 お月見だんご	うすあげ とりにく	たまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ ねぎ	ねぎ	こめ さとう ごま	767 25.8 400	
2 (金)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ キャベツのカレー炒め 炊き合わせ	ハタハタ とりにく がんも	ベーコン さつまあげ	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	キャベツ		こめ じゃがいも さとう	788 29.6 347	
5 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 ブロッコリーのサラダ すき焼き煮	たまご やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ	とうもろこし ねぎ はくさい	こめ さとう くるまふ	ノンエッグマヨネーズ 818 31.3 395	
6 (火)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ もめんどうふ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ なめこ ねぎ	こめ さとう	837 29.4 335	
7 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 茎わかめの炒め物 筑前煮	かまぼこ とりにく	ぶたにく ちくわ	牛乳 くきわかめ	きピーマン いんげん にんじん	きりほしたいこん ごぼう たけのこ	れんこん	こめ さとう	812 33.9 428	
8 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング 302	
9 (金)	牛乳 白飯 揚げぎょうざ 豆腐チャンプルー さつま汁	ぎょうざ もめんどうふ うすあげ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし ごぼう	キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら 773 28.2 356	
12 (月)	遠 足 (給食なし)									
13 (火)	牛乳 白飯 牛肉のオイスター炒め 粉ふきいも みそ汁	ぎゅうにく きぬどうふ	うすあげ みそ	牛乳	あかピーマン きピーマン ピーマン	エリンギ ねぎ こまつな	ねぎ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも マーガリン 807 27.8 326	
14 (水)	牛乳 わかめごはん コロッケ スパゲティサラダ 野菜スープ	コロッケ	とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり はくさい	こめ むぎ じゃがいも	あぶら スパゲティ わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ 801 24.2 329	
15 (木)	牛乳 白飯 さんまの筒煮 うすあげとキャベツのおひたし 豚汁	さんま ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい	ねぎ だいこん キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	さとう 813 33.9 477	
16 (金)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく ベーコン	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが ほししいたけ にんじん	れんこん もやし ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら 836 32.3 447	
19 (月)	牛乳 白飯 油淋鶏 もやし炒め もずくのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく きぬどうふ	牛乳 もずく	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら 752 30.1 489	
20 (火)	牛乳 バターロール 白身魚のフライ グリーンサラダ 秋味シチュー	たらフライ	とりにく	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ しめじ	きゅうり たまねぎ	バターロール さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ 810 34.0 387		
21 (水)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 味噌ラーメン ブルーベリータルト	ぎゅうにく ぶたにく	さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい しょうが	もやし ねぎ にんにく たまねぎ	こめ さとう	さとう ごまあぶら ちゅうかめん ブルーベリータルト あぶら 805 27.0 360	
22 (木)	牛乳 カレーそぼろごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぶたにく つぶしょうだいず ベーコン	ぎゅうにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし パインアップル	こめ さとう ゼリー	むぎ なたでココ 477 893 32.7	
23 (金)	牛乳 白飯 さつま芋入りごまからめ 八宝菜	だいず いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい	たまねぎ しょうが	こめ でんぶん	さつまいも さとう あぶら ごま ごまあぶら 797 32.4 458	
26 (月)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 磯香和え のっぺい汁	さば とりにく	みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	キャベツ ねぎ	こめ さとう	さとう 816 31.5 301	
27 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 ひじきともやしのごま酢和え	あつあげ	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし	こめ さとう でんぶん	むぎ はるさめ ごま ごま 418 759 28.2	
28 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ハンバーグ とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり しめじ	とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも	さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ 852 31.1 528	
29 (木)	牛乳 きのこごはん カレイの竜田揚げ 野菜サラダ みそ汁	とりにく うすあげ	かれい みそ	牛乳	にんじん	しめじ きゅうり だいこん	まいたけ とうもろこし はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ ノンエッグマヨネーズ 784 32.4 676	
30 (金)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん	こめ じゃがいも	さとう かぼちゃプリン ノンエッグマヨネーズ 805 25.8 305	