

令和2年11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			エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミ			炭水化物	脂肪			
1群	2群		3群	4群			5群	6群					
2 (月)	牛乳 白飯	めぎす	こうやどうふ	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	しょうが	だいこん	こめ	さとう	あぶら	835	
	めぎすのから揚げ 高野豆腐のサラダ	ぎゅうにく	ぶたにく		にんじん	ほししいたけ			さといも	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	31.5	
	大根と里芋のそぼろ煮				いんげん						ごま	358	
4 (水)	牛乳 木の葉丼	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	791	
	カラフルきんぴら	やきかまぼこ	ぎゅうにく		あかピーマン	ごぼう	りんご		さとう	でんぷん		28.1	
	りんご				ピーマン							333	
5 (木)	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	えのき	ねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	839	
	豚肉と大豆のべっこう煮	たまご	とうふ						さとう			33.1	
	かきたま汁											322	
6 (金)	牛乳 ハヤシライス	ぎゅうにく	だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	914	
	大豆とコーンのサラダ					キャベツ	とうもろこし		でんぷん		ハヤシルウ	30.3	
										わふうごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	299	
9 (月)	牛乳 白飯	いわし	ぶたにく	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	はくさい	こめ	さとう	あぶら	786	
	いわしのかば焼き 小松菜のごま炒め	つくね	もめんどうふ			しめじ	ねぎ	キムチ	でんぷん		ごま	31.8	
	ピリ辛味噌スープ	みそ										397	
10 (火)	牛乳 ミルクロール	かぼちゃひきにくフライ	ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	ミルクロール	マカロニ	あぶら	812	
	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ					たまねぎ	かぶ		じゃがいも		わふうごまドレッシング	25.1	
	ポトフ										ノンエッグマヨネーズ	341	
11 (水)	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	きんじそう	しょうが	はくさい	だいこん	こめ	さとう	ごま	854	
	鯖の生姜煮 金時草のごま和え	うすあげ	もめんどうふ		にんじん	ごぼう	ねぎ					33.5	
	豚汁	みそ										373	
12 (木)	牛乳 れんこんピラフ	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	832	
	白菜のクリームスープ			なまクリーム		はくさい	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも		あぶら	29.0	
										ホワイトルウ	ごま	358	
13 (金)	牛乳 白飯	あじ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	れんこん	とうもろこし	ごぼう	こめ	ほうとう	あぶら	809	
	あじフライ れんこんサラダ	なるとまき	みそ		かぼちゃ	ねぎ			さとう		ノンエッグマヨネーズ	27.6	
	ほうとう				にんじん							299	
16 (月)	牛乳 わかめごはん	たまご	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ	たまねぎ	きゅうり	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	784	
	オムレツ きのことソース スイートポテトサラダ			わかめ	こまつな	とうもろこし	キャベツ	かぶ	さとう	さつまいも		22.7	
	かぶのスープ											332	
17 (火)	牛乳 白飯	にくだんご	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	もやし	たまねぎ	とうもろこし	こめ	さとう	あぶら	812	
	肉団子の甘酢あん もやし炒め	ぶたにく	たまご		チンゲンサイ	しめじ	ねぎ		でんぷん			28.4	
	卵とコーンの中華スープ											310	
18 (水)	牛乳 中華おこわ	ぶたにく	はるまき	牛乳	にんじん	たけのこ	しめじ	もやし	こめ	もちごめ	ごまあぶら	807	
	春巻き ナムル	いとかまぼこ	とうふ	くきわかめ	チンゲンサイ	きゅうり	ねぎ		むぎ	さとう	あぶら	25.1	
	豆腐と青菜のスープ										ごま	315	
19 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	たまねぎ		こめ	さとう	あぶら	839	
	ししゃものカリカリフライ 糸昆布の炒め物			ししゃも	いんげん				じゃがいも		ごまあぶら	29.4	
	肉じゃが			こんぶ								360	
20 (金)	牛乳 そぼろツクリーごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	821	
	芋煮汁	みそ	たまご	ひじき	にんじん	しめじ	ごぼう	ねぎ	さとう	さといも		32.6	
												375	
24 (火)	牛乳 ちらし寿司	えび	きんしたまご	牛乳	にんじん	れんこん	たけのこ	かんぴょう	こめ	さとう	あぶら	812	
	野菜かきあげ	とりにく			ほうれんそう	えだまめ	だいこん	ほししいたけ	やさいかきあげ	でんぷん		29.9	
	治部煮汁								すだれふ			302	
25 (水)	牛乳 白飯	とりにく	あかだしみそ	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	817	
	鶏肉の甘辛炒め	がんも	ちくわ	こんぶ	あかピーマン	りんご	げんすけだいこん		さといも			35.9	
	源助大根のおでん ヨーグルト	うずらたまご		ヨーグルト	にんじん							499	
26 (木)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	852	
	福神漬			わかめ		だいこん	きゅうり		じゃがいも		あぶら	24.9	
	大根サラダ									わふうごまドレッシング		301	
27 (金)	牛乳 白飯	とりにく	さけ	牛乳	ブロッコリー	しょうが	キャベツ	きゅうり	こめ	でんぷん	あぶら	794	
	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ	もめんどうふ	みそ		にんじん	だいこん	はくさい	ごぼう			ノンエッグマヨネーズ	32.7	
	秋の幸汁					しめじ	ねぎ					409	
30 (月)	牛乳 白飯	ハム	あつあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	はるさめ	あぶら	778	
	春雨のサラダ ハム添え	ぶたにく	あかだしみそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	さとう	でんぷん	ごまあぶら	30.2	
	家常豆腐					ほししいたけ	ねぎ					415	