

## 令和2年12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 ツナそぼろご飯 肉入りワンタンスープ	まぐろあぶらづけ たまご にいくらワンタン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えだまめ ねぎ	もやし しめじ	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	819 31.3 429
2 (水)	牛乳 白飯 白身魚フライ 磯香和え 筑前煮	タラフライ とりにく ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たけのこ	ごぼう れんこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	790 34.3 365
3 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と根菜のカラフル炒め みそ汁	とりにく うすあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん	えだまめ ねぎ	こめ でんぶん	さつまいも さとう あぶら	810 29.8 354
4 (金)	牛乳 白飯 だし巻き卵 マイルドきんぴら ちゃんこ汁	たまご ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく うすあげ つくね	牛乳 もめんどうふ	にんじん	ごぼう ねぎ	しめじ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	799 31.2 362
7 (月)	牛乳 白飯 ちくわの天ぶら キャベツのサラダ 鶏野菜汁 ヨーグルト	ちくわ たまご とりにく もめんどうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	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 にんにく	こめ でんぶん	こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	766 27.2 659
8 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	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	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	889 25.6 302
9 (水)	牛乳 白飯 焼肉 中華風たまごスープ	ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし	しょうが エリンギ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	でんぶん さとう あぶら ごま	803 31.7 321
10 (木)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい	だいこん	こめ さとう	でんぶん あぶら	855 31.5 440
11 (金)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ	ごぼう きゅうり	こめ でんぶん いんげんまめ	むぎ さとう ひよこまめ ごま	810 30.6 331
14 (月)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 小松菜の炒め物 さつまいものみそ汁	いわし ベーコン うすあげ みそ	牛乳	こまつな	もやし ねぎ	しめじ キャベツ	こめ さつまいも	さとう ごまあぶら	766 29.0 480
15 (火)	牛乳 バターロール 鶏肉のレモンソースがけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ	とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー かぼちゃ	にんにく たまねぎ	キャベツ とうもろこし	バターロール さとう	でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	845 35.0 383
16 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル チャンポン麺	シュウマイ ぶたにく えび いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	きゅうり しょうが ねぎ	こめ でんぶん	チャンポンめん さとう ごま ごまあぶら	807 32.5 312
17 (木)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 さつまい	さけ だいず さつまあげ とりにく うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ	ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも	さとう	846 37.8 386
18 (金)	牛乳 ソースカツライス けんちん汁	ぶたにく もめんどうふ うすあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ こむぎこ さとう	むぎ パンこ あぶら ごまあぶら	881 29.7 353
21 (月)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく うすあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが ねぎ	だいこん ごぼう	こめ でんぶん ゆずゼリー	むぎ さといも さとう	814 26.0 389
22 (火)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 酢豚	とりにく ぶたにく うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	でんぶん あぶら わふうごまドレッシング	803 35.8 412
23 (水)	牛乳 チキンライス ㊤オムレツ かぶのスープ クリスマスケーキ	とりにく ㊤オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	とうもろこし かぶ	こめ むぎ	クリスマスケーキ あぶら マーガリン	851 28.4 324

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています