

## 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 にいくらワンタン	たまご わかめ	牛乳	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	ごまあぶら	819 31.3 429
2 (水)	牛乳 白飯 白身魚フライ 磯香和え 筑前煮	たらフライ ちくわ	とりにく のり	牛乳	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 ごまあぶら	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 とうふ	うすあげ 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 さつまあげ うすあげ	ぎゅうにく ぶたにく 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	あぶら	799 31.2 362
7 (月)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら キャベツのサラダ 鶏野菜汁 ヨーグルト	ちくわ とりにく みそ	たまご もめんどうふ	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 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	あぶら	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	あぶら	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 とうふ	たまご	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 ごま	あぶら	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	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	あぶら あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	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 うすあげ	ベーコン 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	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	あぶら	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 えび なると	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	きゅうり ねぎ しょうが	こめ でんぶん	チャンポンめん さとう ごまあぶら	ごま あぶら	807 32.5 312
17 (木)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 さつま汁	さけ さつまあげ うすあげ	だいず とりにく 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	あぶら	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 うすあげ	もめんどうふ	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	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 うすあげ みそ	ぶたにく とうふ わかめ	牛乳	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	あぶら ごま	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 うずらたまご	ぶたにく わかめ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが ほししいたけ	きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう	でんぶん あぶら わふうごまドレッシング	あぶら	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 ベーコン	㊤オムレツ	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	あぶら	851 28.4 324

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています