

令和3年1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 1群 | 無機質 2群 | カルシウム 3群 | ビタミン 4群 | 炭水化物 5群 | 脂肪 6群 | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | | カルシウム(mg) |
| 8 (金) | 牛乳 白飯 ぶりの竜田揚げ 紅白なます 雑煮 だいだいのムース | ぶり | とりにく | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | だいこん えのきたけ | | こめ さとう でんぶん だいだいのムース | あぶら ごま | 817 31.0 270 | |
| 12 (火) | 牛乳 カラフルそぼろごはん 石狩汁 | ぎゅうにく つぶじょうたいず さけ | ぶたにく たまご みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん ねぎ | ごぼう キャベツ とうもろこし | こめ さとう | むぎ じゃがいも マーガリン | 890 36.5 437 | |
| 13 (水) | 牛乳 白飯 ししゃものカリカリフライ ブロッコリーサラダ 大根のカレーそぼろ煮 | ぎゅうにく あつあげ | ぶたにく ししゃも | 牛乳 | ブロッコリー にんじん いんげん | キャベツ | きゅうり だいこん | こめ さとう | じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ カレールウ | 825 27.3 404 | |
| 14 (木) | 牛乳 カレーライス 福神漬 ハムと野菜のサラダ | ぎゅうにく | ロースハム | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | にんにく キャベツ | たまねぎ ふくじんづけ とうもろこし | こめ じゃがいも | むぎ カレールウ わふうごまドレッシング | 900 28.9 303 | |
| 15 (金) | 牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 かぶのスープ ヨーグルト | ぶたにく | ベーコン | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが しめじ | えだまめ かぶ たまねぎ | こめ さとう | むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 839 28.3 395 | |
| 18 (月) | 牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 卵と糸かまのスープ ココアワッフル | とりにく たまご とうふ | あかみそ かまぼこ | 牛乳 | にら あかピーマン チンゲンサイ | にんにく りんご にんじん | しょうが キャベツ たまねぎ | こめ でんぶん | さとう ココアワッフル | 775 34.2 335 | |
| 19 (火) | 牛乳 白飯 さばのみそ煮 えのきのおひたし けんちん汁 | さば うすあげ | みそ もめんどうふ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | しょうが ごぼう | えのきたけ だいこん ねぎ | こめ | さとう ごまあぶら | 826 30.4 360 | |
| 20 (水) | 牛乳 豚丼 れんこんとお豆のサラダ | ぶたにく | | 牛乳 | ブロッコリー | たまねぎ れんこん | しめじ ねぎ | こめ こめこ でんぶん | むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも | 829 31.0 398 | |
| 21 (木) | 牛乳 白飯 茎わかめの炒め物 チゲうどん りんご | ぶたにく みそ | とりにく | 牛乳 | きピーマン | きりぼしだいこん ねぎ りんご | はくさい しめじ だいこん キムチ | こめ こめこうどん | さとう ごまあぶら ごま | 779 27.6 271 | |
| 22 (金) | 牛乳 ジューシー チキンカツ かきたまみそ汁 | ぶたにく チキンカツ とうふ | さつまあげ たまご みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | ごぼう | ねぎ えのきたけ | こめ | むぎ あぶら | 854 37.2 314 | |
| 25 (月) | 牛乳 白飯 揚げギョウザ ひじきともやしの酢の物 八宝菜 | ぎょうざ いか | ぶたにく うずらたまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | もやし たまねぎ | きゅうり しょうが はくさい | こめ でんぶん | さとう あぶら ごまあぶら | 784 30.0 334 | |
| 26 (火) | 牛乳 ミルクロール(セルフバーガー) 野菜サラダ クリームスープ | ハンバーグ | ベーコン | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ | きゅうり とうもろこし | ミルクロール さとう じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ | 825 31.7 639 | |
| 27 (水) | 牛乳 白飯 大豆と甘えびのごまからめ すき焼き煮 みかん | だいず ぎゅうにく | あまえび やきどうふ | 牛乳 | にんじん | はくさい みかん | ねぎ えのきたけ | こめ さとう | でんぶん くるまふ あぶら ごま | 853 34.8 492 | |
| 28 (木) | 牛乳 白飯 めぎすの天ぷら きしずサラダ 丸いも入りおでん | めぎす がんと うずらたまご | しろみそ ちくわ | 牛乳 | にんじん | きゅうり | だいこん | こめ すだれふ まるいも | はるさめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま | 843 29.6 594 | |
| 29 (金) | 牛乳 加賀れんこんピラフ ポトフ かぼちゃプリン | ぎゅうにく | ウインナー | 牛乳 | にんじん | れんこん キャベツ | たまねぎ しめじ かぶ | こめ じゃがいも | むぎ かぼちゃプリン マーガリン あぶら ごま | 827 25.1 304 | |

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています