

令和3年2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				
1 (月)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き さつま汁	ふたにく みそ	とりにく うすあげ	牛乳	あかピーマン ピーマン	しょうが だいこん	にんにく はくさい	たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん	さとう さつまいも	あぶら	821 35.7 375
2 (火)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 小松菜のごま和え ピリ辛スープ 節分豆	いわし みそ	ふたにく きなこだいず	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	ねぎ しめじ	もやし	こめ はるさめ	さとう	ごま ごまあぶら	779 35.9 520
3 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ ハム添え ヨーグルト	あつあげ ロースハム	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい	ほししいたけ たけのこ	たまねぎ もやし	こめ さとう	むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	879 33.9 687
4 (木)	牛乳 ビーフライス コーンチャウダー	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ぼんのうねぎ ブロッコリー	ごぼう とうもろこし	たまねぎ しめじ		こめ じゃがいも	むぎ	バター あぶら ホワイトルウ	826 25.0 327
5 (金)	牛乳 わかめごはん はたはたのから揚げ 高野豆腐のサラダ おでん	ハタハタ がんとどき うずらたまご	こうやどうふ ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん			こめ さとう	むぎ さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	808 28.5 474
8 (月)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 味噌ラーメン	ベーコン ふたにく	たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しょうが	しめじ はくさい たまねぎ ねぎ	もやし にんにく	こめ ちゅうかめん	さとう	あぶら ごまあぶら	802 30.9 488
9 (火)	牛乳 能登牛のビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ	きりほしだいこん	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら ごま	914 32.7 429
10 (水)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ こんにやくきんぴら みそ汁	さば うすあげ みそ	さつまあげ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが	はくさい ねぎ		こめ さとう	でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	837 27.2 504
12 (金)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え マーボー豆腐	はるまき つぶじょうだいず みそ	ふたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	922 32.9 453
15 (月)	牛乳 白飯 ミンチカツ 根菜ラタトゥイユ 卵とほうれん草のスープ	ミンチカツ たまご	みそ とりにく	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく	れんこん キャベツ えのきたけ	ごぼう	こめ さとう	でんぷん	あぶら オリーブゆ	779 26.9 302
16 (火)	牛乳 パターロール スパゲティナポリタン シーフードサラダ	ふたにく えび	いか	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく	たまねぎ キャベツ	トマト	こめ さとう	じゃがいも	スパゲティ オリーブゆ わふうごまドレッシング	803 37.8 336
17 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ 白身魚フライ ポテトサラダ ミートボールスープ	タラフライ	にくだんご	牛乳 のり	にんじん	きゅうり キャベツ	たまねぎ しめじ	とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	843 29.3 290
18 (木)	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	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら	884 25.7 303
19 (金)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 豆腐と青菜のスープ	とりにく ベーコン	みそ とうふ	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが しめじ にんじん	たまねぎ ねぎ	キャベツ	こめ さとう	でんぷん	あぶら ごま	796 31.6 399
22 (月)	牛乳 ひじきごはん いか天ぷら 白菜のごま昆布和え みそ汁	とりにく いかてんぷら	うすあげ みそ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん いんげん こまつな	はくさい ねぎ	たまねぎ えのきたけ		こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごま	770 26.5 350
24 (水)	牛乳 白飯 甘辛チキン キャベツのサラダ 豚大根	とりにく	ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし	にんにく だいこん	キャベツ	こめ さとう	でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	807 34.0 312
25 (木)	牛乳 鯖の二色丼 治部煮汁	さばあぶらづけ とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ほししいたけ	えだまめ だいこん		こめ さとう	むぎ でんぷん	あぶら	879 37.0 372
26 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 丸いもとなめこのみそ汁 いよかん	だいず うすあげ	ふたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが いよかん	なめこ ねぎ		こめ さとう	でんぷん まるいも	あぶら	844 30.8 369

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています