

令和3年3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		
		【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 シーフードピラフ クリームスープ	えび ベーコン	いか とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ			こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン ホワイトルウ	811 29.3 353
2 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 春雨のごま酢和え 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう	はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	834 29.8 418
3 (水)	牛乳 ひなちらし寿司 すまし汁 コロッケ ひな祭りデザート	えび とうふ	きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ	ほししいたけ かんばん ねぎ	かんびょう	こめ コロッケ	さとう ひしもち	あぶら 854 28.5 313
4 (木)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	さわら さつまあげ みそ	だいず うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	たけのこ	たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら	794 30.3 344
5 (金)	牛乳 豚たま丼 カラフルきんぴら	ぶたにく ぎゅうにく	たまご	牛乳	にんじん きピーマン ピーマン	たまねぎ ねぎ	ごぼう		こめ さとう	むぎ でんぷん ごまあぶら	805 31.8 317
8 (月)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら 小松菜の炒め物 大根と里芋のそぼろあんかけ	ちくわ ベーコン ぶたにく	たまご ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし だいこん ほししいたけ	しめじ しょうが	しょうが	こめ でんぷん さといも	こめこ さとう あぶら ごまあぶら	792 28.4 574
9 (火)	牛乳 プルコギのつけご飯 ごぼうとお豆のサラダ	ぎゅうにく		牛乳	きピーマン にんじん	ねぎ エリンギ	にんにく ごぼう きゅうり	たまねぎ	こめ さとう ひよこまめ	むぎ いんげんまめ わふうごまドレッシング ごま・あぶら	821 29.0 293
10 (水)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	さば ぶたにく	みそ もめんどうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい えのきたけ ねぎ	ごぼう	こめ さとう	あぶら	821 31.8 335
11 (木)	牛乳 わかめごはん とんかつ キャベツとコーンのサラダ さつま汁 お祝いクレープ	ぶたにく みそ	とりにく わかめ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん	きゅうり はくさい ねぎ	とうもろこし	こめ、むぎ こむぎこ さつまいも	あぶら パンこ お祝いクレープ ノンエッグマヨネーズ	873 28.8 393
12 (金)	卒業式（給食なし）										
15 (月)	牛乳 白飯 焼肉 中華スープ	ぎゅうにく とうふ	いとかまぼこ わかめ	牛乳	あかピーマン にんじん こまつな	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	あぶら	810 31.7 408
16 (火)	牛乳 ミルク食パン 大豆チョコ 鮭フライ ブロッコリーサラダ スープ煮	さけフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ		ミルクしょくパン じゃがいも	だいずチョコ あぶら ノンエッグマヨネーズ	874 37.5 396
17 (水)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 豆腐と卵のスープ ㊤みかんクレープ	ぶたにく とうふ	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ とうもろこし		こめ じゃがいも ㊤みかんクレープ	さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	861 29.1 296
18 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく		牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	857 25.7 303
19 (金)	牛乳 白飯 野菜かきあげ 糸昆布の炒め物 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	やさいかきあげ たまねぎ	きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ		こめ こめこうどん	さとう あぶら ごまあぶら	908 28.5 290
22 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉からあげ 磯香和え 肉じゃが	ししゃも	ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ	たまねぎ		こめ じゃがいも	さとう あぶら	797 29.4 431
23 (火)	牛乳 とりそぼろごはん 豆乳豚汁	とりにく ぶたにく みそ	たまご とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう		こめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら	817 37.1 417

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています