

### 令和3年4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                           |                          | エネルギー(Kcal)                          |                    |
|           |   |                            |                |                    |                        |                             | たんぱく質(g)                     |                          |                                      |                    |
|           |   | 1群                         | 2群             | 3群                 | 4群                     | 5群                          | 6群                           | カルシウム(mg)                |                                      |                    |
| 8<br>(木)  | 牛乳 チキンライス<br>④オムレツ ポテトスープ<br>いちごゼリー         | とりにく                       | ④オムレツ          | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ<br>とうもろこし              | こめ<br>じゃがいも                  | むぎ<br>いちごゼリー             | マーガリン<br>あぶら                         | 816<br>26.8<br>310 |
| 9<br>(金)  | 牛乳 白飯<br>めぎすのから揚げ 小松菜の炒め物<br>いなりうどん         | うすあげ<br>とりにく               | めぎす<br>ベーコン    | 牛乳                 | こまつな                   | ほししいたけ<br>もやし<br>しめじ        | たまねぎ<br>ねぎ                   | こめ<br>さとう<br>こめこうどん      | あぶら<br>ごまあぶら                         | 846<br>30.8<br>357 |
| 12<br>(月) | 牛乳 白飯<br>はべんの天ぷら 糸昆布の炒め煮<br>みそ汁 ヨーグルト       | かまぼこ<br>みそ<br>うすあげ         | ぶたにく<br>たまご    | 牛乳<br>こんぶ<br>ヨーグルト | こまつな                   | きりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>ねぎ      | こめ<br>じゃがいも                  | さとう<br>こめこ<br>あぶら        | ごまあぶら<br>あぶら                         | 805<br>28.4<br>526 |
| 13<br>(火) | 牛乳 お花畑ちらし寿司<br>大豆と煮干しのごまからめ<br>すまし汁 花見団子    | たまご<br>あられふかし              | だいず<br>にぼし     | 牛乳                 | にんじん<br>なのほな<br>ほうれんそう | ほししいたけ<br>えのきたけ<br>ねぎ       | こめ<br>さとう                    | すだれふ<br>でんぶん<br>はなみだんご   | あぶら<br>ごま                            | 831<br>30.9<br>562 |
| 14<br>(水) | 牛乳 白飯<br>4種の豆のサラダ<br>すき焼き煮                  | やきとうふ<br>ぎゅうにく             | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん     | きゅうり<br>ねぎ<br>えのきたけ    | キャベツ<br>はくさい                | こめ<br>ひよこまめ<br>くるまふ          | いんげんまめ<br>さとう            | ノンエッグマヨネーズ                           | 794<br>27.3<br>384 |
| 15<br>(木) | 牛乳 白飯<br>さばのたつた揚げ キャベツとうす揚げのおひたし<br>沢煮椀     | さば<br>ぶたにく                 | うすあげ<br>もめんとうふ | 牛乳                 | にんじん                   | しょうが<br>キャベツ                | えのきたけ<br>だいこん<br>ごぼう         | こめ<br>さとう                | でんぶん<br>あぶら                          | 832<br>29.6<br>332 |
| 16<br>(金) | 牛乳 中華ライス<br>もやしのナムル ハム添え                    | ぶたにく<br>いか                 | ハム<br>うずらたまご   | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ         | たけのこ<br>もやし<br>きゅうり<br>しょうが | たまねぎ<br>はくさい                 | こめ<br>さとう<br>でんぶん        | あぶら<br>ごまあぶら                         | 813<br>32.0<br>363 |
| 19<br>(月) | 牛乳 白飯<br>揚げギョウザ ごま酢和え<br>麻婆豆腐               | ギョウザ<br>つぶじょうだいず<br>もめんとうふ | ぶたにく<br>みそ     | 牛乳                 | にんじん                   | もやし<br>にんにく<br>たけのこ<br>ねぎ   | きゅうり<br>しょうが                 | こめ<br>さとう                | あぶら<br>ごま                            | 826<br>33.7<br>462 |
| 20<br>(火) | 牛乳 たけのこごはん<br>メンチカツ キャベツとコーンのサラダ<br>若竹汁     | うすあげ<br>とうふ                | ミンチカツ<br>とりにく  | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                   | たけのこ<br>とうもろこし              | キャベツ<br>えのきたけ<br>ねぎ          | こめ<br>さとう                | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                    | 821<br>28.9<br>328 |
| 21<br>(水) | 牛乳 白飯<br>いわしの梅煮 切干大根のサラダ<br>炊き合わせ           | いわしのうめに<br>さつまあげ           | とりにく<br>がんもどき  | 牛乳                 | いんげん<br>にんじん           | きゅうり<br>とうもろこし<br>きりぼしだいこん  | こめ<br>じゃがいも                  | さとう<br>あぶら               | ノンエッグマヨネーズ<br>わふうごまドレッシング            | 833<br>34.2<br>389 |
| 22<br>(木) | 牛乳 カレーライス<br>福神漬<br>グリーンサラダ                 | ぎゅうにく                      | 牛乳             | にんじん<br>ブロッコリー     | にんにく<br>キャベツ           | たまねぎ<br>きゅうり                | こめ<br>じゃがいも                  | むぎ<br>カレールウ              | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                    | 897<br>25.7<br>303 |
| 23<br>(金) | 牛乳 白飯<br>鶏肉の甘辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁<br>ブルーベリータルト | とりにく<br>みそ                 | うすあげ<br>わかめ    | 牛乳                 | ピーマン<br>あかピーマン         | キャベツ<br>りんご<br>ねぎ           | にんにく<br>しょうが                 | こめ<br>じゃがいも<br>ブルーベリータルト | さとう<br>でんぶん<br>あぶら                   | 801<br>30.2<br>365 |
| 26<br>(月) | 牛乳 白飯<br>焼きギョウザ チンジャオロースー<br>中華風たまごスープ      | ギョウザ<br>たまご                | ぎゅうにく<br>とうふ   | 牛乳                 | ピーマン<br>あかピーマン<br>にんじん | たけのこ<br>ねぎ<br>こまつな          | にんにく<br>しょうが                 | こめ<br>さとう                | でんぶん<br>あぶら<br>ごまあぶら                 | 837<br>32.2<br>310 |
| 27<br>(火) | 牛乳 ミルクロール<br>鮭フライ キャベツのカレーソテー<br>スープ煮       | さけフライ<br>ベーコン              | ぶたにく           | 牛乳                 | ピーマン<br>きピーマン<br>にんじん  | キャベツ<br>たまねぎ                | ミルクロール<br>じゃがいも              | あぶら                      |                                      | 755<br>35.0<br>328 |
| 28<br>(水) | 牛乳 白飯<br>煮込みハンバーグ 粉ふき芋<br>野菜とコーンのスープ        | とうふハンバーグ<br>とりにく           | 牛乳             | こまつな<br>にんじん       | キャベツ<br>とうもろこし         |                             | こめ<br>さとう                    | じゃがいも<br>マーガリン           |                                      | 754<br>27.4<br>429 |
| 30<br>(金) | 牛乳 わかめごはん<br>鶏のからあげ マカロニサラダ<br>かきたま汁        | とりにく<br>とうふ                | たまご<br>わかめ     | 牛乳<br>わかめ          | ほうれんそう                 | しょうが<br>えのきたけ               | キャベツ<br>ねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし | こめ<br>(せきはん)<br>マカロニ     | あぶら(ごま)<br>わふうごまドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ | 808<br>30.0<br>410 |

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています