

### 令和3年5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			エネルギー(Kcal)
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪		カルシウム(mg)
1群	2群		3群	4群			5群	6群				
6 (木)	牛乳 牛肉ちらし寿司 ④野菜かき揚げ すまし汁 ちまき	ぎゅうにく あられふかし	きんしたまご 牛乳	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	えのきたけ	こめ さとう ちまき	さとう ④やさいかきあげ ごま	あぶら ごま	882 25.7 270
7 (金)	牛乳 白飯 春雨サラダ ハム添え 家常豆腐	ロースハム ぶたにく	あつあげ 牛乳	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり しょうが たまねぎ 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	784 30.2 415
10 (月)	牛乳 白飯 ミートボール ブロッコリーサラダ 春キャベツのチャウダー	ミートボール とりにく	とりにく 牛乳	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	たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	806 30.1 359
11 (火)	牛乳 いなり丼 ごぼうとお豆のサラダ	たまご うすあげ だいず	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう とうもろこし	ごぼう	こめ さとう	むぎ でんぷん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	858 33.1 387
12 (水)	牛乳 白飯 カレイの竜田揚げ 大豆の磯煮 かきたまみそ汁	かれい さつまあげ みそ	だいず たまご	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	たまねぎ えのきたけ	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら ごまあぶら	758 31.9 717
13 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ コロッケ สปาゲティーサラダ 野菜スープ	ベーコン		牛乳	にんじん	キャベツ はくさい	きゅうり しめじ	たまねぎ	こめ コロッケ	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ あぶら わふうごまドレッシング	795 21.4 310
14 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐるあぶらづけ	まぐるあぶらづけ 牛乳	牛乳	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	898 29.2 302
17 (月)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 キャベツとコーンのスープ	ぶたにく うすあげ だいず	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	えだまめ とうもろこし	キャベツ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	786 27.6 281
18 (火)	牛乳 白飯 ししゃものカリカリフライ 磯香和え 筑前煮	とりにく ちくわ	ちくわ 牛乳	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	れんこん	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら	798 29.4 439
19 (水)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かみなり汁 オレンジ	ぶたにく さつまあげ	だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう オレンジ	だいこん	こめ さとう	でんぷん	あぶら ごまあぶら	845 32.2 352
20 (木)	牛乳 中華おこわ 春巻き 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく いとかまぼこ はるまき	たまご とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ	しめじ ふときゅうり	ふときゅうり	こめ もちごめ でんぷん	むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	769 27.5 292
21 (金)	牛乳 白飯 牛肉のオイスターソース炒め 粉ふき芋 みそ汁	ぎゅうにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳	あかピーマン きピーマン ピーマン	エリンギ ねぎ	ねぎ	ねぎ	こめ でんぷん	さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	800 27.9 324
24 (月)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目みそラーメン	ベーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし しょうが	しめじ ねぎ たまねぎ	キャベツ にんにく	こめ ちゅうかめん	さとう	あぶら ごまあぶら	781 30.3 426
25 (火)	牛乳 パターロール ささみチーズカツ アスパラサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	ささみチーズカツ しろいんげんまめ	ベーコン	牛乳	グリーンアスパラ にんじん	きゅうり セロリー	キャベツ たまねぎ	たまねぎ	バターロール ぶどうゼリー	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	786 30.2 357
26 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 えのきのお浸し さつま汁	さば うすあげ	とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	えのき ねぎ	はくさい	こめ じゃがいも	さとう		846 31.7 316
27 (木)	牛乳 白飯 ちくわのカレー揚げ 茎わかめの炒め物 肉じゃが	ちくわ ぎゅうにく	ぶたにく くきわかめ	牛乳	きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ	きりほしだいこん		こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	867 31.3 532
28 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく もやし	もやし	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら	853 33.9 421
31 (月)	牛乳 白飯 回鍋肉 肉入りワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく にくりワンタン		牛乳	ピーマン こまつな	キャベツ	にんにく しょうが ねぎ	しょうが ねぎ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	800 31.8 573

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています