

令和3年6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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		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 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群				
1 (火)	豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかもぼこ わかめ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ	こめ こめこ でんぷん	むぎ さとう	あぶら	801 32 423
2 (水)	牛乳 白飯 焼き肉 中華風たまごスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし エリンギ	たまねぎ ねぎ	たまねぎ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごま	805 31.9 315
3 (木)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 切り干し大根のサラダ 新じゃがのそぼろ煮	はたはた ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	848 27.6 332
4 (金)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ めった汁 チーズ	とうふハンバーグ うすあげ	ぶたにく ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい	とうもろこし ねぎ	しめじ	こめ でんぷん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	811 32.7 544
7 (月)	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き すだれ麩のごま和え すまし汁	ぶたにく とうふ	ふかし	牛乳	ほうれんそう	はくさい	えのきたけ ねぎ	ねぎ	こめ さとう	でんぷん すだれふ	あぶら ごまあぶら ごま	830 30 363
8 (火)	牛乳 親子丼 カラフルきんぴら トマト	とりにく ぎゅうにく	たまご	牛乳	みつば あかピーマン ピーマン	たまねぎ ごぼう トマト	ごぼう	ごぼう	こめ さとう	むぎ でんぷん	ごまあぶら	788 31.9 311
9 (水)	牛乳 白飯 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁 いちごクレープ	さけ さつまあげ うすあげ	だいち みそ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	キャベツ えのきたけ	えのきたけ	こめ いちごクレープ	さとう		798 34.3 338
10 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ 金時草のナムル 麻婆豆腐	シュウマイ つぶじょうだい みそ	ぶたにく もめんふどうふ	牛乳	きんじそう	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ ねぎ	にんにく ねぎ	こめ でんぷん	さとう	ごまあぶら あぶら	834 35.8 465
11 (金)	牛乳 さばの二色ごはん 鶏野菜汁 メロン	さばあぶらづけ とりにく みそ	たまご もめんふどうふ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ メロン	えだまめ ねぎ にんにく	キャベツ	こめ さとう	むぎ		852 32.8 324
14 (月)	牛乳 白飯 とり天 小松菜の炒め物 野菜のごま汁 冷凍みかん	とりにく ベーコン みそ	たまご うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん みかん	もやし ごぼう ねぎ	しめじ	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	824 29.6 458
15 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 かむかむサラダ	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 ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	890 25.7 301
16 (水)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 橋立産わかめの酢の物 かきたまみそ汁 野菜ゼリー	さば みそ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	きゅうり たまねぎ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	でんぷん やさいゼリー	あぶら	863 28.4 456
17 (木)	牛乳 そぼろツッコーりごはん けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだい うすあげ	ぶたにく みそ・たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう だいこん	だいこん	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	828 34 555
18 (金)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ トマト すき焼き煮	だいず やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	トマト にんじん	はくさい えのきたけ	たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ さとう	でんぷん くるまふ	あぶら ごま	822 35.3 563
21 (月)	振替休日(給食なし)											
22 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース シーフードサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだい いか	ぶたにく レンズまめ えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	キャベツ		バターロール スパゲティ	あぶら わふうごまドレッシング		829 40.0 344
23 (水)	牛乳 白飯 ハンサンスー 酢豚	ハム うずらたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ たまねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ はるさめ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	843 33.8 395
24 (木)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン わかめ	牛乳	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく	たまねぎ とうもろこし たまねぎ	ズッキーニ たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ	オリーブあぶら	780 26.1 291
25 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ マカロニサラダ 豆乳豚汁	あじフライ とうにゅう	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし ねぎ	ごぼう	こめ じゃがいも	マカロニ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	822 28.4 310
28 (月)	牛乳 十六穀ごはん ごま塩 冷しゃぶサラダ 橋立産わかめのみそ汁 プリンタルト	ぶたにく	みそ	牛乳	ブロッコリー なまわかめ	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ ねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう プリンタルト	じゅうろっくまい じゃがいも	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	827 30.1 377
29 (火)	牛乳 白飯 甘えびのかき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	甘えびのかき揚げ とりにく	ぶたにく やきかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう	あぶら ごまあぶら	861 28.6 308
30 (水)	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとお豆のサラダ	ぎゅうにく		牛乳	ブロッコリー	にんにく とうもろこし	しめじ たまねぎ	たまねぎ	こめ いんげんまめ じゃがいも	むぎ ひよこまめ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	886 28.2 273

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています