

令和3年7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 (木)	牛乳 白飯 のりのつくだに 飛び魚の天ぷら 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	とびうおのてんぷら	ベーコン	牛乳	こまつな	もやし	しめじ	はくさい	こめ	さとう	あぶら	836
		ぶたにく	うすあげ	のりつくだに		ねぎ					ごまあぶら	31.8
		にくだんご	もめんどうふ									468
2 (金)	牛乳 ナン ⊕ミニパン キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン	⊕ミニパン	あぶら	845
		たまご	ベーコン	フローズンヨーグルト	ピーマン	にんにく	レタス		さとう	でんぷん		37.1
					トマト							521
5 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ コールスローサラダ 味噌ワントンスープ 型抜きチーズ	にくいりワントン	みそ	牛乳	こまつな	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ		あぶら	775
				ししゃもこめこあげ	にんじん	もやし	しめじ	ねぎ			ノンエッグマヨネーズ	26.3
				チーズ								509
6 (火)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	767
					赤ピーマン	はくさい	しめじ	ねぎ	でんぷん	はるさめ	ごまあぶら	26.0
					トマト	にんじん						273
7 (水)	牛乳 ばらずし 星のコロッケ 七夕汁 七夕デザート	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	873
		かまぼこ	とりにく			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかにまなうどん		29.6
									あまのがわゼリー			407
8 (木)	牛乳 白飯 ほっけの色づけ キャベツとうすあげのおひたし 鶏すき	ほっけ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	はくさい	こめ	さとう	あぶら	820
		うすあげ	やきどうふ			たまねぎ	ねぎ	えのきたけ	でんぷん	くるまふ		31.6
												378
9 (金)	牛乳 わかめごはん ミートボール ライスパスタサラダ 野菜スープ	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	811
				わかめ		たまねぎ			さとう	ライスパスタ	わふうごまドレッシング	24.6
									じゃがいも			281
12 (月)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 肉じゃが ⊕ココアワッフル	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		794
				やきのり	にんじん				じゃがいも	⊕ココアワッフル		27.6
					いんげん							342
13 (火)	牛乳 ミルク食パン いちごジャム 洋風炒り卵 クリームスープ	たまご	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ	キャベツ	たまねぎ	ミルクしよくパン	いちごジャム	あぶら	755
		とりにく							じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	30.7
											ホワイトルウ	411
14 (水)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ごま酢和え 家常豆腐	ギョウザ	あつあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	817
		ぶたにく	あかだしみそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	でんぷん		あぶら	30.3
						ほししいたけ	ねぎ				ごま	501
15 (木)	牛乳 ナムルごはん 大豆とコーンのサラダ すいか	ぶたにく	だいず	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	834
					赤ピーマン	キャベツ	とうもろこし	すいか	さとう	でんぷん	あぶら	32.7
					ブロッコリー						ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング
16 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 切り干し大根の炒め物 みそ汁	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	きりぼしだいこん	たまねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	842
		さつまあげ	みそ		こまつな	ねぎ			じゃがいも			30.1
												298
19 (月)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	938
				ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくしんづけ	パイン	ナタデココ		カレールウ	27.5
						モモ						347