

令和3年9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)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)			
31 (火)	牛乳 ツナそぼろご飯 かみなり汁	まぐろあぶらづけ たまご さつまあげ もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごま ごまあぶら	806 32.2 417	
1 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ しめじ	こめ さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	840 27.1 520	
2 (木)	牛乳 ドライカレー ペイザンヌスープ 冷凍パイン	ぶたにく つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく キャベツ	たまねぎ えだまめ パイン	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン カレールウ	909 34.7 343	
3 (金)	牛乳 白飯 めぎすの磯辺天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	めぎす天ぷら ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	858 29.1 472	
6 (月)	牛乳 白飯 春巻き きゅうりの香り漬け 家常豆腐	はるまき ぶたにく	あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう	でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	833 28.8 423	
7 (火)	牛乳 白飯 茎わかめとお豆の炒め物 肉うどん 巨峰	ぶたにく ぎゅうにく	はつがだいず かまぼこ くきわかめ	牛乳 わかめ	きピーマン にんじん	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ きよほう	こめ さとう ごまあぶら ごま	830 29.5 292		
8 (水)	牛乳 キンパ風ごはん さつまいもサラダ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ねぎ きゅうり	にんにく たくあん とうもろこし	こめ さとう	むぎ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	853 28.9 320	
9 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ チャブチェ 冬瓜のスープ	シュウマイ かまぼこ	ぎゅうにく 牛乳	こまつな にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく たけのこ ねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	824 27.4 286	
10 (金)	牛乳 わかめごはん 石垣フライ ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	石垣フライ(ホキ) とりにく	ベーコン わかめ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン	794 28.4 332	
13 (月)	牛乳 チキンカレー 福神漬 海藻サラダ	とりにく	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 きゅうり ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	810 25.8 305	
14 (火)	牛乳 白飯 麻婆なす トマト 中華風たまごスープ	ぶたにく みそ とうふ	つぶじょうだいず たまご	牛乳	トマト チンゲンサイ にんじん	なす えだまめ ねぎ しょうが	こめ さとう	じゃがいも あぶら でんぷん	817 28.7 322	
15 (水)	牛乳 牛丼 いかのカラフル炒め 加賀梨	ぎゅうにく いか	かまぼこ 牛乳	ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	ねぎ しょうが なし	こめ さとう	むぎ あぶら	775 31.6 314	
16 (木)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 ブロッコリーサラダ 鶏野菜汁	さば もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり えのきたけ ねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	842 32.6 319	
17 (金)	牛乳 白飯 かぼちゃとなすのそぼろ煮 かきたま汁	ぎゅうにく みそ とうふ	ぶたにく たまご	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	なす しょうが えだまめ えのきたけ	こめ でんぷん	さとう あぶら	815 28.6 312	
20 (月)	敬老の日									
21 (火)	牛乳 ソースカツライス お月見汁 お月見デザート	とんかつ とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう さといも	むぎ でんぷん つきみだいふく	あぶら	906 29.9 337
22 (水)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 江戸っ子煮 野菜のごま汁	さけ だいず うすあげ	ぎゅうにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	さとう ごま	785 36.1 366	
23 (木)	秋分の日									
24 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ 冷しゃぶサラダ みそ汁 ココアワッフル	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも	さとう ココアワッフル ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	778 30.3 335	
27 (月)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 鶏肉の甘酢炒め 肉入りワンタンスープ ももゼリー	とりにく	にくいワンタン 牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ	もやし	こめ さとう	でんぷん ももゼリー あぶら ごまあぶら	780 28.9 416	
28 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やきそば ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ たまねぎ	バターロール さとう ちゅうかめん	あぶら ごま わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	787 29.2 438	
29 (水)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き 小松菜のごま炒め みそ汁	さんま とうふ みそ	ベーコン うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ねぎ	こめ でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	839 28.0 371	
30 (木)	牛乳 中華ライス もやしのナムル 豆乳プリン	ぶたにく うずらたまご	いか 牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ	はくさい もやし えだまめ	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	795 28.1 317	