

令和3年10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 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 (金)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ ごま和え 炊き合わせ	ハタハタ さつまあげ	とりにく がんも	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい	こめ じゃがいも	さとう あぶら ごま	762 29.2 347		
4 (月)	牛乳 白飯 彩りかき揚げ 豆腐チャンプルー なめこのみそ汁	かきあげ もめんどうふ みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	にんじん にら	もやし なめこ キャベツ ねぎ	はくさい	こめ あぶら	783 28.6 365		
5 (火)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 磯香和え のっぺい汁	さば	とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう キャベツ ねぎ	はくさい	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	809 28.7 294	
6 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え	あつあげ	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし	はくさい	こめ さとう はるさめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	755 27.5 414	
7 (木)	遠 足 (給食なし)										
8 (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	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ ふくしんづけ とうもろこし	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	897 29.2 301	
11 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 大根のナムル 五目ラーメン	ぎょうざ	ぶたにく	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	だいこん もやし きゅうり キャベツ ねぎ	はくさい	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	754 25.0 313	
12 (火)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁 りんご	さばあぶらづけ たまご	うすあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが なめこ ねぎ りんご えだまめ	はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら	838 29.3 334	
13 (水)	牛乳 白飯 さつま芋入りごまからめ 八宝菜	だいず いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが	はくさい	こめ でんぷん さとう	さつまいも ごま ごまあぶら	799 32.4 446	
14 (木)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ みかん	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり みかん	はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	896 30.1 316	
15 (金)	牛乳 白飯 さんまの筒煮 おひたし 豚汁	さんま ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ	はくさい	こめ さとう	じゃがいも あぶら	813 33.9 477	
18 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら ブロッコリーのサラダ すき焼き煮	かまぼこ やきどうふ	ぎゅうにく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ とうもろこし はくさい	はくさい	こめ くるまふ	さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	863 31.3 455	
19 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ グリーンサラダ 秋味シチュー	タラフライ	とりにく	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ しめじ	きゅうり たまねぎ	ミルクロール さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	820 34.4 400	
20 (水)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 海鮮ワンタンスープ ブルーベリータルト	とりにく かいせんワンタン	みそ ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン ほうれんそう	しょうが しめじ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	こめ でんぷん	さとう ブルーベリータルト	あぶら ごま ごまあぶら	828 31.6 353
21 (木)	牛乳 白飯 油淋鶏 もやし炒め もずくと卵のスープ チーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにく とうふ	牛乳 もずく チーズ	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ にら	はくさい	こめ さとう	でんぷん あぶら	801 34.6 465	
22 (金)	牛乳 ちらし寿司 かきたま味噌汁 野菜と果物のゼリー	うすあげ たまご とうふ	とりにく たまご みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう	くだものゼリー ごま	773 27.5 367	
25 (月)	牛乳 カレーそばごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし パインアップル	はくさい	こめ さとう ナタデココ	あぶら	872 32.3 449
26 (火)	牛乳 白飯 だし巻き卵 カレー炒め 筑前煮	だしまきたまご とりにく	ベーコン ちくわ	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	キャベツ たけのこ いんげん	ごぼう れんこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	763 30.5 371	
27 (水)	牛乳 わかめごはん メンチカツ スパゲティサラダ 野菜スープ	メンチカツ	とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり はくさい	こめ スパゲティ	むぎ あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	811 25.6 320	
28 (木)	牛乳 きのこごはん カレイのから揚げ 野菜サラダ みそ汁	とりにく うすあげ	かれい みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ きゅうり だいこん	まいたけ とうもろこし ねぎ	はくさい	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	788 32.5 683
29 (金)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	さとう かぼちゃプリン	ノンエッグマヨネーズ	813 25.9 305

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。