

## 令和3年11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	牛乳	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群			
1 (月)	牛乳 白飯 あじフライ 切り干し大根のサラダ ほうとう	あじフライ なたまき	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり ねぎ	とうもろこし きりほしだいこん	ごぼう	こめ ほうとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	811 27.8 305	
2 (火)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら りんご	たまご やきかまぼこ	うすあげ ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん あかピーマン ピーマン	たけのこ ごぼう	ほししいたけ りんご	たまねぎ	こめ さとう	むぎ でんぷん	ごまあぶら	798 28.3 334
4 (木)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく	だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく キャベツ	しめじ とうもろこし	たまねぎ	こめ でんぷん	むぎ あぶら ハヤシルウ わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	921 30.4 299	
5 (金)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ れんこんサラダ 大根と里芋のそぼろ煮	めぎすからあげ ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	とうもろこし ほししいたけ	しょうが れんこん	だいこん	こめ さといも	さとう でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	814 30.0 369
8 (月)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも ほうれん草のスープ チーズ	とうふハンバーグ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	えのきたけ		こめ さとう	でんぷん じゃがいも	マーガリン	845 29.9 477
9 (火)	牛乳 バターロール かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ クリームスープ	かぼちゃひきにフライ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし	はくさい	バターロール じゃがいも	マカロニ あぶら わふうごまドレッシング ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	870 29.1 374	
10 (水)	牛乳 白飯 回鍋肉 卵とコーンの中華スープ プリンタルト	ぶたにく	たまご	牛乳	チンゲンサイ ピーマン	キャベツ しめじ	しょうが ねぎ	とうもろこし にんにく	こめ でんぷん	さとう プリンタルト	あぶら	830 31.4 366
11 (木)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 ごま和え めった汁	さば うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ	はくさい もやし	しめじ	こめ さつまいも	さとう	ごま	854 32.3 338
12 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら わふうごまドレッシング	カレールウ	852 24.9 301
15 (月)	牛乳 そぼろツッコーりごはん 根菜汁 ヨーグルト	ぎゅうにく もめんどうふ	ぶたにく うすあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	しょうが ごぼう	だいこん	ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	838 33.8 541
16 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 みかん	だいず たまご	ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ	えのき みかん	ねぎ	こめ さとう	でんぷん	あぶら	883 33.9 344
17 (水)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 小松菜のごま炒め ピリ辛味噌スープ	いわし つくね みそ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	こまつな	しょうが しめじ	もやし ねぎ	はくさい キムチ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごま	787 31.0 382
18 (木)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ スイートポテトサラダ 白菜のスープ	トマトオムレツ	いとかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし はくさい	きゅうり	えのきたけ	こめ	むぎ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	814 21.8 455
19 (金)	牛乳 白飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 秋の幸汁	とりにく もめんどうふ	さけ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん しめじ	キャベツ はくさい ねぎ	きゅうり ごぼう	こめ	でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	801 32.8 409
22 (月)	牛乳 白飯 春雨のサラダ ハム添え 家常豆腐	ハム ぶたにく	あつあげ あかだしみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ たまねぎ	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
24 (水)	牛乳 ちらし寿司 野菜かきあげ 治部煮汁	えび とりにく	きんしたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ	たけのこ だいこん	かんびょう ほししいたけ	こめ やさいかきあげ すだれふ	さとう でんぷん	あぶら	839 30.5 303
25 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 源助大根のおでん	とりにく がんも うずらたまご	あかだしみそ ちくわ	牛乳 こんぶ	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく りんご	しょうが げんすけだいこん	たまねぎ	こめ さといも	さとう	あぶら	774 33.2 390
26 (金)	牛乳 中華おこわ 春巻き 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ	しめじ ねぎ		こめ むぎ	もちごめ さとう	ごまあぶら あぶら	758 24.5 301
29 (月)	牛乳 れんこんピラフ 豆と野菜のスープ ココアワッフル	ぎゅうにく	ベーコン はつがだいず	牛乳	にんじん	れんこん きゃべつ	たまねぎ かぶ	しめじ	こめ じゃがいも	むぎ ココアワッフル	あぶら マーガリン ごま	872 26.8 317
30 (火)	牛乳 白飯 ししゃものカレー天ぷら 糸昆布の炒め物 肉じゃが	ぶたにく たまご	ぎゅうにく	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん いんげん	きりほしだいこん	たまねぎ		こめ じゃがいも でんぷん	さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	863 30.8 439