

令和3年12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				熱や力のものになる食品			
		【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 (水)	牛乳 白飯 揚げぎょうざ ナムル チャンポン麺	ぎょうざ えび なると	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	きゅうり ねぎ	しょうが	こめ チャンポンめん	さとう でんぶん あぶら	ごまあぶら ごま	778 31.0 308
2 (木)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ	とりにく いんげんまめ	たまご ひよこまめ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ	ごぼう きゅうり		こめ でんぶん	むぎ さとう	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	786 30.4 317
3 (金)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい	だいこん		こめ さとう	でんぶん	あぶら	855 31.5 436
6 (月)	牛乳 白飯 焼肉 中華風たまごスープ りんご	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし りんご	しょうが エリンギ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごま	820 31.8 303
7 (火)	牛乳 白飯 ⊕ふりかけ 白身魚フライ ほうれん草のソテー クリームスープ	たらふらい とりにく	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし	しめじ たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	860 33.6 373
8 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	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	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	897 25.7 303
9 (木)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 さつまいも ヨーグルト	さけ さつまいも うすあげ	だいず とりにく みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん いんげん	たけのこ	ねぎ ごぼう		こめ じゃがいも	さとう		795 36.9 587
10 (金)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 酢豚	とりにく	ぶたにく うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	きゅうり たまねぎ ほししいたけ	とうもろこし たけのこ	こめ でんぶん	さとう	わふうごまドレッシング あぶら	803 35.8 412
13 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ キャベツのサラダ 筑前煮	ハタハタ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ れんこん	とうもろこし たけのこ	ごぼう	こめ じゃがいも さとう	じゃがいも	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	772 29.3 405
14 (火)	牛乳 ビビンバ わかめスープ ⊕小魚ナッツ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ	もやし えのきたけ		こめ さとう	むぎ ⊕小魚ナッツ	ごまあぶら あぶら	895 36.2 471
15 (水)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら ブロッコリーのサラダ ちゃんこ汁	ちくわ ぶたにく つくね	たまご うすあげ もめんとうふ	牛乳	ブロッコリー	キャベツ はくさい	きゅうり ねぎ	しめじ	こめ こめこ	でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	783 28.8 576
16 (木)	牛乳 白飯 だし巻き卵 マイルドきんぴら 芋煮汁 豆乳プリン	たまご さつまいも	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	だいこん ねぎ	はくさい	こめ さとう とうにゅうプリン	さといも	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	823 26.0 304
17 (金)	牛乳 ソースカツライス みそけんちん汁	ぶたにく うすあげ	もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	ごぼう	だいこん	こめ こむぎこ さとう	むぎ パンこ	あぶら ごまあぶら	904 30.9 363
20 (月)	牛乳 白飯 鶏肉と根菜のカラフル炒め みそ汁	とりにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん	ねぎ えだまめ		こめ さとう	でんぶん さつまいも	あぶら	823 31.6 354
21 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン ポークビーンズ 白菜とコーンのスープ チーズ	きなこ ベーコン	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ	はくさい	とうもろこし	ミルクロール さとう	じゃがいも	あぶら	782 31.2 413
22 (水)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく うすあげ	もめんとうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが ねぎ	だいこん	ごぼう	こめ さとう むぎ	でんぶん ゆずゼリー さといも	あぶら ごま	815 26 385
23 (木)	牛乳 シーフードピラフ 照り焼きチキン かぶのスープ クリスマスケーキ	ぶたにく ベーコン とりにく	えび いか	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	あかピーマン たまねぎ	キャベツ	かぶ	こめ むぎ	クリスマスケーキ	あぶら マーガリン	889 36.1 317

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています