

令和4年1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			
11 (火)	牛乳 白飯 ぶりの紅白酢漬け 雑煮 だいだいのムース	ぶり	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	だいこん	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	838 31.1 265
12 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ハムと野菜のサラダ	ぎゅうにく	ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ	ふくじんづけ とうもろこし	こめ	むぎ	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	900 29.0 303
13 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ ひじきともやしの酢の物 八宝菜	ぎょうざ いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり	はくさい しょうが	こめ	さとう	あぶら ごまあぶら	784 30.0 334
14 (金)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 かきたまみそ汁 チョコプリン	ぶたにく とうふ	たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	えだまめ	えのきたけ	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	905 31.7 322
17 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 鶏肉とじゃがいもの煮物	ぶたにく あつあげ	とりにく	牛乳	きピーマン にんじん いんげん	きりほしだいこん	たまねぎ		こめ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	855 32.6 452
18 (火)	牛乳 豚丼 4種のお豆のサラダ みかん	ぶたにく		牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ みかん	しめじ	ねぎ	こめ・むぎ	こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	871 31.4 415
19 (水)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 チゲうどん ㊤小魚ナッツ	たまご ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな	キャベツ ねぎ	はくさい しめじ	だいこん キムチ	こめ	こめこうどん	あぶら	868 32.1 503
20 (木)	牛乳 炊き込みごはん チキンカツ 石狩汁	ぶたにく	うすあげ さけ みそ	牛乳	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう	だいこん	キャベツ ねぎ	こめ	むぎ	あぶら マーガリン	934 39.6 320
21 (金)	牛乳 白飯 さばのみそ煮 えのきのおひたし けんちん汁	さば うすあげ	みそ もめんどうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	えのきたけ だいこん	はくさい ねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	826 30.4 360
24 (月)	牛乳 白飯 大豆と甘えびの彩りごまからめ すき焼き煮 りんご	だいず ぎゅうにく	あまえび やきどうふ	牛乳	にんじん	とうもろこし ねぎ	えだまめ えのきたけ	はくさい りんご	こめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	847 35.0 493
25 (火)	牛乳 ミルクロール ごぼうサラダ ビーフシチュー ヨーグルト	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	ごぼう にんにく	キャベツ たまねぎ	とうもろこし りんご	ミルクロール	さとう	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	825 28.3 599
26 (水)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ きしずサラダ 丸いも入りおでん	ハタハタ がんも うずらたまご	しろみそ ちくわ	牛乳	にんじん	きゅうり	だいこん		こめ	はるさめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	806 29.1 501
27 (木)	牛乳 九谷野菜ピラフ かぼちゃのポタージュ 加賀しずく梨ゼリー	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん	たまねぎ	しいたけ	こめ	むぎ	マーガリン あぶら	892 26.0 356
28 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく たまご うすあげ	つぶじょうだいず ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	だいこん	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	864 39.1 459
31 (月)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー こまつな	キャベツ しめじ	きゅうり	たまねぎ かぶ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	800 27.5 405

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています