

令和3年2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	エネルギー(Kcal)		
1 (火)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら ブロッコリーのサラダ 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん	とうもろこし	キャベツ	だいこん	こめ	でんぷん	あぶら	868
		ぶたにく	ぎゅうにく		いんげん				さとう	じゃがいも	カレールウ	29.1
		あつあげ			ブロッコリー				こめこ		ノンエッグマヨネーズ	444
2 (水)	牛乳 わかめご飯 メンチカツ マカロニサラダ 野菜スープ	ミンチカツ	とりにく	牛乳	こまつな	はくさい	キャベツ	とうもろこし	こめ	むぎ	あぶら	813
				わかめ	にんじん	きゅうり			マカロニ		ノンエッグマヨネーズ	25.6
											わふうごまドレッシング	321
3 (木)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 小松菜のごま和え ピリ辛スープ 節分豆	いわし	ぶたにく	牛乳	こまつな	しょうが	ねぎ	もやし	こめ	さとう	ごま	781
		みそ	きなこだいず		にんじん	はくさい	しめじ		はるさめ		ごまあぶら	35.6
												533
4 (金)	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	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	897
					ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	25.7
											ノンエッグマヨネーズ	302
7 (月)	牛乳 ビーフライス コーンチャウダー 野菜と果物のゼリー	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン	ごぼう	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	バター	877
				なまクリーム	ばんのうねぎ	とうもろこし			じゃがいも	やさいゼリー	あぶら	25.1
					ブロッコリー	にんじん						ホワイトルウ
8 (火)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ おひたし 肉じゃが	めぎすからあげ	ぎゅうにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら	781
					にんじん				さとう			28.1
					いんげん							337
9 (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	にんじん	しょうが	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	755
				ひじき	チンゲンサイ	はくさい	たけのこ	もやし	さとう	でんぷん	ごまあぶら	27.5
						きゅうり			はるさめ		ごま	417
10 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ 豚肉と大豆のべっこう煮 のっぺい汁	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ごぼう	ねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	820
		とりにく							さとう	さといも		31.8
												318
14 (月)	牛乳 白飯 春巻き 大根のナムル 麻婆豆腐	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	928
		つぶじょうだいず	もめんどうふ	ひじき		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぷん		ごまあぶら	32.6
		みそ	あかみそ			ねぎ					ごま	470
15 (火)	牛乳 バターロール スパゲティナポリタン 海藻サラダ	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	バターロール	スパゲティ	オリーブゆ	768
				わかめ	ピーマン	きゅうり					わふうごまドレッシング	30.5
					ブロッコリー							329
16 (水)	牛乳 白飯 鯖のたつた揚げ 磯香和え みそ汁	さば	みそ	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ	えのきたけ	こめ	でんぷん	あぶら	822
		うすあげ	とうふ	のり	にんじん	ねぎ			さとう			28.0
												475
17 (木)	牛乳 ホクホクお豆ご飯 だし巻き卵 鶏野菜汁	だいず	だしまきたまご	牛乳	にんじん	ねぎ	えのきたけ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	774
		とりにく	とうふ		ばんのうねぎ	はくさい	にんにく		さとう	でんぷん		30.4
		みそ	ぶたにく						さつまいも			357
18 (金)	牛乳 白飯 油淋鶏 もやし炒め 豆腐と青菜のスープ ヨーグルト	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	ねぎ	ほししいたけ	こめ	でんぷん	あぶら	795
		ぎゅうにく	かまぼこ	ヨーグルト	あかピーマン				さとう			34.2
		とうふ			にら	こまつな						509
21 (月)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも かきたま汁	ぶたにく	たまご	牛乳	あかピーマン	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	788
		とうふ			ピーマン	ねぎ			でんぷん	じゃがいも	マーガリン	32.5
					ほうれんそう							294
22 (火)	牛乳 鯖の二色丼 ごま汁	さばあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	912
		みそ	うすあげ			ごぼう	ねぎ		さとう	じゃがいも	ごま	32.5
												429
24 (木)	牛乳 白飯 白身魚のたれがけ マイルドきんぴら すまし汁	ほっけ	ぶたにく	牛乳	にんじん	えのきたけ	しょうが	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	787
		あられふかし	とうふ		ほうれんそう	ごぼう			でんぷん		ごまあぶら	25.3
										ノンエッグマヨネーズ	ごま	302
25 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	きりほしだいこん	こめ	むぎ	ごまあぶら	868
		ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	もやし		さとう		あぶら	32.8
											ごま	444
28 (月)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 海鮮ワンタンスープ プリンタルト	とりにく	ちょうみみそ	牛乳	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	キャベツ	こめ	でんぷん	あぶら	855
		ベーコン	かいせんワンタン		ピーマン	しめじ	ねぎ	もやし	さとう	プリンタルト	ごま	31.9
					ほうれんそう	にんじん						ごまあぶら

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています