

令和4年3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 (火)	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 まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら <small>わふうごまドレッシング</small>	894 28.9 299	
2 (水)	牛乳 白飯 野菜かきあげ ごまあえ かやくうどん	とりにく かまぼこ	牛乳	ほうれんそう	はくさい たまねぎ	たけのこ ねぎ	ほししいたけ やさいかきあげ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ごま	885 24.8 299	
3 (木)	牛乳 ひなまつり寿司 鮭フライ すまし汁 ひなあられ	えび サケフライ あられふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	かんびょう	こめ さとう ひなあられ	あぶら	791 33.0 301	
4 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 根菜のごま汁	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	えだまめ しめじ ねぎ	だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	812 28.5 370	
7 (月)	牛乳 かつ丼 れんこんきんぴら	たまご さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	ねぎ れんこん		こめ さとう こむぎこ	むぎ かたくりこ パンこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	892 32.0 392
8 (火)	牛乳 白飯 ちくわのカレー天ぷら ブロッコリーサラダ 大根と里芋のそぼろあんかけ	ちくわ ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	きゅうり だいこん	とうもろこし ほししいたけ	しょうが	こめ かたくりこ さとう さといも	こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ	あぶら	802 28.2 550
9 (水)	牛乳 ピラフ スープ煮	ベーコン とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ マーガリン あぶら	805 24.6 284	
10 (木)	牛乳 わかめごはん 鶏のからあげ キャベツとコーンのサラダ みそ汁	とりにく みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが キャベツ とうもろこし	きゅうり たまねぎ ねぎ		こめ じゃがいも	むぎ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	795 28.2 446	
11 (金)	卒業式(給食なし)										
14 (月)	牛乳 白飯 もやしナムル ハム添え 家常豆腐	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし にんにく	きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうが	こめ さとう	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	783 30.1 413
15 (火)	牛乳 ミルクロール 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ クリームスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ		ミルクロール さとう じゃがいも	じゃがいも あぶら ホワイトルウ	842 34.9 500	
16 (水)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 大豆の磯煮 さつま汁	さわら さつまあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん はくさい		こめ さつまいも	さとう あぶら ごまあぶら	796 31.7 328	
17 (木)	牛乳 白飯 豚肉の甘辛炒め 中華風たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にら あかピーマン にんじん	にんにく キャベツ こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ りんご	ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ	さとう あぶら	806 34.3 585	
18 (金)	牛乳 プルコギのつけご飯 ごぼうとお豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	牛乳	きピーマン にんじん	ねぎ エリンギ	にんにく ごぼう きゅうり	たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま <small>わふうごまドレッシング</small>	むぎ ノンエッグマヨネーズ	808 28.8 292	
22 (火)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 糸昆布の炒め煮 鶏すき	ぶたにく やきどうふ	牛乳	にんじん	えのきたけ きりぼしだいこん	はくさい ねぎ		こめ くるまふ	さとう あぶら ごまあぶら	739 30.9 441	
23 (水)	牛乳 そぼろごはん 豚汁	とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	ごぼう ねぎ		こめ さとう じゃがいも	あぶら	820 38.3 425	