

令和4年4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	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
8 (金)	牛乳 チキンライス ④オムレツ ポテトスープ いちごゼリー	とりにく ベーコン	④オムレツ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ いちごゼリー	マーガリン あぶら	823 26.4 378		
11 (月)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆と小魚のごまからめ すまし汁 花見団子	たまご あられふかし	だいた にぼし	牛乳	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう はなみだんご	すだれふ でんぶん ごま	あぶら ごま	820 32.4 591	
12 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 野菜とコーンのスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも	マーガリン	763 28.0 503		
13 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	にぎすのから揚げ うすあげ	ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ こめこうどん	さとう あぶら ごまあぶら	836 35.2 385		
14 (木)	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 きゅうり	たまねぎ ふくしんづけ きゅうり	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	853 25.9 300		
15 (金)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ コーンサラダ 沢煮椀	さば ぶたにく	もめんとうふ	牛乳		しょうが とうもろこし えのきたけ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	832 30.2 339		
18 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	かまぼこ ベーコン うすあげ	たまご ぶたにく とりにく	牛乳 もめんとうふ	こまつな	もやし しめじ はくさい ねぎ	こめ こめこ	さとう ごまあぶら あぶら	780 31.4 460		
19 (火)	牛乳 白飯 4種の豆のサラダ すき焼き煮 ヨーグルト	いんげんまめ ぎゅうにく	ひよこまめ やきとうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり ねぎ えのきたけ	キャベツ はくさい	こめ くるまふ	ノンエッグマヨネーズ	773 30.1 479	
20 (水)	牛乳 たけのこごはん メンチカツ 切干し大根のサラダ みそ汁	うすあげ とうふ みそ	ミンチカツ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ とうもろこし きりぼしだいこん えのき	ねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	837 32.8 400	
21 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ごま和え 炊き合わせ	いわしのうめに さつまあげ	とりにく がんとどき	牛乳	ほうれんそう いんげん にんじん	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう ごま	773 33.3 403		
22 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりともやしのナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうたい あかみそ	ぶたにく みそ もめんとうふ	牛乳 やきのり	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	817 34.3 430	
25 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ブルーベリータルト	とりにく あかみそ	うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン	キャベツ りんご ねぎ	にんにく しょうが	こめ じゃがいも ブルーベリータルト	さとう でんぶん あぶら	790 32.1 392	
26 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭のマリネ スープ煮 ④チーズ	さけ	ぶたにく	牛乳 ④チーズ	ピーマン きピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ ミルクロール	じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	718 36.3 377		
27 (水)	牛乳 わかめごはん(赤飯 ごま塩) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが えのきたけ ねぎ とうもろこし	キャベツ きゅうり	こめ (せきはん) マカロニ	むぎ でんぶん わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	あぶら(ごま)	795 31.4 444
28 (木)	牛乳 とりそぼろごはん 根菜のごま汁 ④小魚ナッツ	とりにく うすあげ みそ	たまご もめんとうふ	牛乳 ④こざかな	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら ごま ④アーモンド	859 38.1 556	