

令和4年5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	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質	
1群	2群	3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)		
									たんぱく質(g)	
									カルシウム(mg)	
2 (月)	牛乳 牛肉ちらし寿司 ④野菜かき揚げ すまし汁 柏餅	ぎゅうにく きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ ④やさいかきあげ	しょうが えのきたけ		こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	865 28.1 409
6 (金)	牛乳 白飯 かれいのから揚げ ブロッコリーサラダ 豚汁	かれいからあげ ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり ねぎ はくさい	とうもろこし ごぼう		こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら	746 31.1 671
9 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め煮 肉じゃが	ししゃもてんぷら ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	きピーマン にんじん いんげん	きりほしたこん たまねぎ			こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	847 31.2 402
10 (火)	牛乳 いなり井 ごぼうとお豆のサラダ	たまご とりにく うすあげ かまぼこ はつがだいず	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり とうもろこし	ごぼう		こめ むぎ さとう 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 ごま	843 35.0 404
11 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ 鶏肉のマーマレードからめ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ きピーマン	きやべつ		こめ でんぶん マーマレード じゃがいも	あぶら	776 32.1 412
12 (木)	牛乳 ポークカレー 福神漬 ツナ添えサラダ	ぶたにく まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ きやべつ とうもろこし ふくじんづけ	きゅうり		こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	842 30.2 303
13 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 磯香和え かきたまみそ汁	さば たまご みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ	きやべつ たまねぎ		こめ さとう		752 31.3 324
16 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル 家常豆腐	シュウマイ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ		こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	837 32.6 417
17 (火)	牛乳 シーフードピラフ 春キャベツのチャウダー ももゼリー	えび いか ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ きやべつ	きやべつ		こめ むぎ ももゼリー じゃがいも	マーガリン あぶら ホワイトルウ	813 31.7 349
18 (水)	牛乳 白飯 ちくわのカレー揚げ 大豆の磯煮 鶏すき	ちくわ だいず ぎゅうにく とりにく やきどうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ えのきたけ	はくさい		こめ さとう くるまふ こめこ	あぶら ごまあぶら	780 35.3 622
20 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ	もやし えのきたけ		こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	816 33.6 422
23 (月)	牛乳 白飯 回鍋肉 春雨のスープ ココアワッフル	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	きやべつ しめじ	にんにく しょうが		こめ でんぶん はるさめ さとう ココアワッフル	あぶら	801 30.5 312
24 (火)	牛乳 白飯 いか天ぷら 野菜サラダ 筑前煮	いかてんぷら とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	きやべつ ごぼう れんこん たけのこ	きゅうり とうもろこし		こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	798 29.5 481
25 (水)	牛乳 ジューシー コーンコロッケ 太きゅうりとたまごのスープ	ぶたにく さつまあげ たまご とうふ いとかまぼこ	牛乳 きざみこんぶ	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう ふときゅうり	コーンコロッケ		こめ むぎ でんぶん	あぶら	788 27.6 311
26 (木)	牛乳 白飯 肉団子の甘辛煮 小松菜のごま炒め みそ汁 ④チーズ	にくだんご ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 ④チーズ	こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	えのきたけ		こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	738 29.3 435
27 (金)	牛乳 わかめごはん あじフライ マセドアンサラダ 野菜スープ	あじフライ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しめじ	たまねぎ とうもろこし	きやべつ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	788 26.1 286
30 (月)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのごま酢和え 五目味噌ラーメン	はるまき ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし とうもろこし しょうが たまねぎ	きゅうり ねぎ にんにく	きやべつ	こめ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま あぶら	856 26.5 293
31 (火)	牛乳 ミルク食パン いちごジャム 卵とアスパラの炒め物 ミネストローネ ヨーグルト	たまご ベーコン とりにく しろいんげん	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラガス にんじん	きやべつ たまねぎ	セロリ		いちごジャム じゃがいも ミルクしょくパン ノンエッグマヨネーズ	あぶら	739 30.0 607

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.3g 中2.7g