

令和4年6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		エネルギー(Kcal)		
		【赤色】		【緑色】				【黄色】		たんぱく質(g)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	カルシウム(mg)			
		1群	2群	3群	4群		5群	6群				
1 (水)	牛乳 わかめごはん かぼちゃチーズフライ 切り干し大根のサラダ ポテトスープ	とりにく	牛乳 わかめ	かぼちゃチーズフライ にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし		こめ じゃがいも	むぎ わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	あぶら	805 21.8 294	
2 (木)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 小松菜の炒め物 みそけんちん汁	さば うすあげ みそ	ベーコン もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう	もやし しめじ ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら	846 31.4 553	
3 (金)	牛乳 焼肉ライス 卵と野菜のスープ	ぎゅうにく とりにく	たまご 牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しめじ	しょうが キャベツ たまねぎ	もやし	こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら ごま	794 32.7 312	
6 (月)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 冷しゃぶサラダ 橋立産わかめのみそ汁 プリンタルト	ぶたにく みそ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう プリンタルト	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	785 31.0 413	
7 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 かむかむサラダ	ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ わふうごまドレッシング	カレールウ あぶら	847 25.9 298	
8 (水)	牛乳 白飯 バンサンスー 酢豚	ハム うずらたまご	ぶたにく 牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ たまねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ はるさめ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	822 33.7 387	
9 (木)	牛乳 白飯 十六穀ごはん ごま塩 オムレツ ラタトゥイユ スープ煮	オムレツ とりにく	ベーコン 牛乳	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく	たまねぎ キャベツ	ズッキーニ	こめ じゃがいも	じゅうろっこまい ごま オリーブあぶら あぶら	782 24.8 413		
10 (金)	牛乳 白飯 とり天 五目煮豆 豚肉のスタミナみそ汁	とりにく だいたず ぶたにく	たまご さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ にら	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	たけのこ キャベツ	こめ さとう	こめこ あぶら ごまあぶら	742 32.8 410		
13 (月)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 橋立産わかめ酢の物 新じゃがのそぼろ煮	はたはた ぶたにく	ぎゅうにく なまわかめ	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ		こめ じゃがいも	さとう でんぶん	あぶら	764 27.0 283	
14 (火)	牛乳 さばの二色ごはん さつま汁 メロン	さばあぶらづけ とりにく みそ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	えだまめ メロン ごぼう	こめ さとう	むぎ じゃがいも		870 33.5 337	
15 (水)	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き すだれ麩のごま和え すまし汁	ぶたにく とうふ	あられふかし	牛乳	ほうれんそう	はくさい えのきたけ	ねぎ	こめ さとう	でんぶん すだれふ	あぶら ごまあぶら ごま	803 32.6 407	
16 (木)	牛乳 白飯 橋立産甘えびのごまからめ トマト すき焼き煮	だいたず ぎゅうにく	あまえび やきとうふ	牛乳	トマト にんじん	はくさい えのきたけ	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	でんぶん くるまふ	あぶら ごま	780 34.1 468	
17 (金)	牛乳 そぼろツッコーごはん かみなり汁 ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだいたず さつまあげ	ぶたにく みそ・たまご もめんどうふ	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	806 35.2 558		
21 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース チーズと野菜のサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいたず	ぶたにく レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しょうが ごぼう	バターロール スパゲティ	あぶら わふうごまドレッシング	800 35.4 401		
22 (水)	牛乳 白飯 あじの南蛮漬け もやしのおひたし 野菜のごま汁	あじ みそ	うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ ごぼう	もやし だいこん	こめ じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら ごま	717 28.4 383		
23 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 金時草のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいたず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	きんじそう	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	814 34.3 428		
24 (金)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも カレースープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ		こめ でんぶん	さとう じゃがいも	マーガリン	761 25.3 471	
27 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 中華風たまごスープ 冷凍みかん	とりにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	あかピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ みかん	こめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	752 33.2 344		
28 (火)	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとお豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ	とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	841 28.2 264		
29 (水)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 トマト かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく こんぶ	牛乳	にんじん トマト	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう あぶら	741 28.6 328		
30 (木)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん	もやし ねぎ	こめ こめこ でんぶん	むぎ さとう	あぶら	788 31.4 425	

【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2.2g 中2.7g