

令和4年7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	脂肪		
1群	2群		3群	4群			5群	6群				
1 (金)	牛乳 ナン ⊕ミニパン キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	しょうが レタス	セロリー	ナン さとう	⊕ミニパン でんぷん	あぶら	826 35.8 513
4 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 肉入りワンタンスープ	にくいりワンタン あかみそ	とりにく	牛乳	赤ピーマン ピーマン こまつな	しょうが もやし すりおろしりんご	たまねぎ ねぎ しめじ	にんにく	こめ さとう		あぶら ごまあぶら	816 30.6 367
5 (火)	牛乳 ナムルごはん 4種のお豆のサラダ	ぶたにく		牛乳	こまつな 赤ピーマン ブロッコリー	ねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	もやし	こめ さとう	むぎ いんげんまめ ひよこまめ	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	767 30.4 324
6 (水)	牛乳 白飯 ほっけの色づけ もやし炒め 豆腐と青菜のみそ汁	ほっけ とうふ うすあげ	ぶたにく ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし しょうが	たまねぎ ねぎ	にんにく	こめ でんぷん	さとう	あぶら	748 31.3 384
7 (木)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	えび かまぼこ	たまご とりにく	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう ねぎ	えだまめ	こめ コロッケ ゼリー	さとう なかじまなうどん	あぶら	876 31.4 422
8 (金)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ	ぎゅうにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト	たけのこ チンゲンサイ にんじん	にんにく しめじ	しょうが	こめ でんぷん	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	738 28.8 282
11 (月)	牛乳 ソースカツライス みそ汁	とんかつ うすあげ	みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ ねぎ	キャベツ		こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	843 28.9 363
12 (火)	牛乳 ミルクロール 照り焼きチキン グリーンサラダ クリームスープ	てりやきチキン	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	734 30.2 388
13 (水)	牛乳 わかめごはん ししゃものフリッター マカロニサラダ 野菜スープ	とりにく		牛乳 わかめ ししゃもフリッター	こまつな にんじん	キャベツ はくさい	きゅうり	とうもろこし	こめ マカロニ	むぎ ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	あぶら	752 24 387
14 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのごま酢和え 八宝菜	はるまき いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きくらげ	きゅうり たけのこ	しょうが はくさい	こめ でんぷん	さとう	ごまあぶら あぶら ごま	866 30 330
15 (金)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ モモ	にんにく ふくしんづけ パイン	なす	こめ ナタデココ	むぎ	あぶら カレールウ	903 26.6 339
19 (火)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 豚肉じゃが ⊕クレープ	とうふ	ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ	たまねぎ		こめ じゃがいも	さとう ⊕クレープ		770 27.8 313

【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 中学校2.8g