

令和4年9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			エネルギー(Kcal)
		【赤色】		【緑色】			【黄色】			たんぱく質(g)
		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		カルシウム(mg)
8月31日(水)	牛乳 白飯 さわらの西京焼き 小松菜のごま炒め 豚肉じゃが	さわらさいきょうやき ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし しめじ たまねぎ		こめ さとう	じゃがいも	ごまあぶら ごま	795 35.7 353
1日(木)	牛乳 白飯 春巻 いかのカラフル炒め 冬瓜のスープ	はるまき いか ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	しょうが キャベツ とうがん ねぎ にんじん		こめ		あぶら	778 21.6 289
2日(金)	牛乳 牛丼 4種の豆のサラダ ももゼリー	ぎゅうにく かまぼこ いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ		こめ さとう	むぎ ももゼリー	ノンエッグマヨネーズ	773 26.6 310
5日(月)	牛乳 白飯 茎わかめの炒めもの 肉うどん 加賀ぶどう	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん きピーマン	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ ぶどう		こめ さとう	こめこうどん	ごまあぶら ごま	799 29.6 319
6日(火)	牛乳 チキンカレー 福神漬 海そうサラダ	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ふくしんづけ キャベツ きゅうり		こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	774 25.3 295
7日(水)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 江戸っ子煮 根菜のごま汁	ぎゅうにく だいず さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 きびなごフライ こんぶ	にんじん	たけのこ はくさい ごぼう だいこん ねぎ		こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごま	782 30.8 483
8日(木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘酢炒め 豚汁	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが たまねぎ はくさい だいこん ごぼう ねぎ		こめ でんぷん	むぎ さとう	あぶら	774 32.7 434
9日(金)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け 月見汁 月見デザート	さんま とりにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが きゅうり えのきたけ ねぎ		こめ でんぷん つきみだいふく	さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	829 29.2 373
12日(月)	牛乳 わかめごはん かぼちゃとなすのそぼろ煮 けんちん汁	ぶたにく ぎゅうにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	なす しょうが えだまめ ごぼう だいこん ねぎ		こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	833 29.4 385
13日(火)	牛乳 白飯 ホキフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ		こめ	マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	764 24.7 272
14日(水)	牛乳 白飯 のり佃煮 冷しゃぶサラダ みそ汁 豆乳プリン	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 のりつくだに	ブロッコリー	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		こめ さとう	じゃがいも とうにゅうプリン	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	803 32.6 362
15日(木)	牛乳 キンパ風ごはん わかめスープ	ぎゅうにく きんしたまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ にんにく たくあん えのきたけ		こめ さとう	むぎ	ごまあぶら ごま	793 31.7 350
16日(金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ		こめ さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	773 28.6 516
20日(火)	牛乳 白飯 あじのから揚げ ねぎソース もやし炒め 肉入りワンタンスープ ヨーグルト	あじ ベーコン にくいりワンタン	牛乳 ヨーグルト	にら あかピーマン こまつな	ねぎ もやし はくさい しめじ		こめ	さとう	あぶら ごまあぶら	778 29.7 416
21日(水)	牛乳 中華ライス もやしとひじきのごま酢あえ	ぶたにく いか うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ えだまめ たけのこ もやし えのきたけ		こめ さとう でんぷん	むぎ	ごまあぶら ごま あぶら	778 29.4 332
22日(木)	牛乳 白飯 チャプチェ 中華風たまごスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ		こめ はるさめ	さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	748 28.4 309
26日(月)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 切干大根のサラダ かきたま汁	さば たまご とうふ あられふかし	牛乳	ほうれんそう	しょうが きりほしだいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ		こめ でんぷん	さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	821 31.9 338
27日(火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やしそば	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう きゅうり とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ		バターロール さとう ちゅうかめん	さとう	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	757 26.0 326
28日(水)	牛乳 白飯 メンチカツ ジャーマンポテト 鶏野菜汁	メンチカツ ベーコン とりにく もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ にんにく		こめ	じゃがいも	あぶら マーガリン	795 29.4 344
29日(木)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ 冷凍パイナップル	ぶたにく ぎゅうにく つぶじょうだいず レンズまめ とりにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし パイナップル		こめ じゃがいも	むぎ	あぶら マーガリン カレールウ	861 35.5 329
30日(金)	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 きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ		こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	837 32.6 417

【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 2.6g