

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				
		【赤色】		【緑色】			【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミ		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)	
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 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 むぎ さとう 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 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	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 さとう じゃがいも	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 むぎ あぶら さとう でんぷん	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 さとう あぶら でんぷん さといも つきみだいふく 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 さとう あぶら でんぷん 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 じゃがいも さとう とうにゅうプリン ごまあぶら	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 むぎ さとう 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 じゃがいも さとう	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 むぎ さとう でんぷん 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 さとう あぶら はるさめ でんぷん 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 さとう あぶら でんぷん	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 あぶら	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 むぎ あぶら じゃがいも 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 さとう あぶら でんぷん 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