

# 令和4年10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 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	脂肪 6群		
3 (月)	牛乳 きのこごはん かき揚げ 野菜サラダ みそ汁	とりにく うすあげ	かきあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ きゅうり だいこん	まいたけ とうもろこし ねぎ	キャベツ はくさい	こめ さとう	むぎ <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	あぶら	813 27.5 499
4 (火)	牛乳 白飯 さんまの梅煮 おひたし さつま汁	さんまうめに とりにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	はくさい だいこん		こめ さとう	じゃがいも		715 31.3 452
5 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ みかん	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ みかん	しょうが たまねぎ きゅうり	もやし	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	872 29.9 329
6 (木)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め もずくと卵のスープ チーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにく とうふ	牛乳 もずく チーズ	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ にら	ねぎ		こめ さとう	でんぷん	あぶら	783 34.4 464
7 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら <small>わふうごまドレッシング</small>	853 29.3 298
11 (火)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 海鮮ワンタンスープ ブルーベリータルト	とりにく かいせんワンタン	ちょうみみそ ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン ほうれんそう	しょうが しめじ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	キャベツ	こめ でんぷん	さとう ブルーベリータルト	あぶら ごま ごまあぶら	823 32.0 355
12 (水)	牛乳 白飯 ちくわのごま天ぷら 豆腐チャンプルー なめこのみそ汁	ちくわ もめんとうふ うすあげ	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし なめこ	キャベツ ねぎ	はくさい	こめ	こめこ	あぶら ごま	726 29.0 619
13 (木)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁 りんご	さばあぶらづけ たまご	うすあげ もめんとうふ	牛乳	にんじん	しょうが なめこ えだまめ	はくさい ねぎ	えのきたけ りんご	こめ さとう	むぎ		833 31.1 362
14 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 大根ナムル チャンポン麺	ぎょうざ えび なると	ぶたにく いか	牛乳 ひじき	チンゲンサイ	だいこん キャベツ	きゅうり ねぎ	しょうが	こめ チャンポンメン	さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	770 30.4 317
17 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ ぶどうゼリー	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ	だいこん	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう ぶどうゼリー	<small>ノンエッグマヨネーズ</small>	805 25.3 285
18 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭のマリネ 秋味シチュー	さけ	とりにく	牛乳 なまクリーム	きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ しめじ			ミルクロール さつまいも	でんぷん	あぶら オリーブあぶら <small>イタリアンドレッシング</small>	740 34.2 373
19 (水)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり	しめじ キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう でんぷん	<small>ノンエッグマヨネーズ</small>	808 30.8 278
20 (木)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え	あつあげ	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たまねぎ もやし	たまねぎ	こめ さとう はるさめ	むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	734 27.3 410
21 (金)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ ブロッコリーのサラダ 炊き合わせ	ハタハタ がんとどき	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ	とうもろこし		こめ じゃがいも	さとう	あぶら <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	778 30.5 368
24 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 磯香和え すき焼き煮	だしまきたまご やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ	はくさい ねぎ	ねぎ	こめ さとう	くるまふ		732 30.9 391
25 (火)	牛乳 白飯 さつま芋入りごまからめ 八宝菜	だいず いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい	たまねぎ しょうが	しょうが	こめ でんぷん	さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	767 31.9 444
26 (水)	牛乳 カレーそばごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし パインアップル	はくさい	こめ さとう ナタデココ	むぎ ゼリー	あぶら	851 32.1 439
27 (木)	牛乳 白飯 さばのみそ煮 ごま和え のっぺい汁	さば とりにく	みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう	ねぎ はくさい		こめ さといも	さとう	ごま	792 33.0 344
28 (金)	牛乳 わかめごはん チキンカツ スパゲティサラダ コーンと青菜のスープ	チキンカツ	ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり はくさい		こめ スパゲティ	むぎ	あぶら <small>わふうごまドレッシング</small> <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	833 29.4 304
31 (月)	牛乳 ピラフ スープ煮 かぼちゃプリン	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ かぼちゃプリン	あぶら マーガリン	796 25.2 283

【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2.7g