

令和4年11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	ビタミン	炭水化物	脂肪					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)						
1 (火)	牛乳 そぼろツッコーごはん けんちん汁	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	だいこん	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	774
		もめんとうふ	うすあげ	ひじき	にんじん	ごぼう			さとう		ごまあぶら	33.2
		みそ	つぶじょうだいず	たまご								479
2 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ごま和え 豚汁	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	さとう	ごま	830
		うすあげ	みそ		にんじん	ねぎ	もやし					35.2
		もめんとうふ										378
4 (金)	牛乳 ジューシー 春巻き 卵スープ	とうふ	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう	ねぎ		こめ	むぎ	あぶら	838
		さつまあげ	たまご	こんぶ	こまつな				でんぷん			27.0
		はるまき			ぼんのうねぎ							335
7 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 秋の幸汁	とりにく	もめんとうふ	牛乳	にんじん	しめじ	きゅうり	しょうが	こめ	でんぷん	あぶら	761
		みそ			ブロッコリー	ごぼう	キャベツ	だいこん	さつまいも		ノンエッグマヨネーズ	29.6
						はくさい	ねぎ					436
8 (火)	牛乳 バターロール 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	ハンバーグ	ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	バターロール	マカロニ	わふうごまドレッシング	780
						たまねぎ	かぶ		じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ	31.6
												558
9 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 高野豆腐のサラダ 大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが	とうもろこし	だいこん	こめ	さとう	あぶら	775
		にぎすのからあげ	こうやどうふ		いんげん	ほししいたけ			でんぷん	さといも	ごま	29.2
					ブロッコリー							ノンエッグマヨネーズ
10 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 豆腐と青菜のスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく	とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ	しょうが	ほししいたけ	こめ	さとう	あぶら	791
		いとかまぼこ			ピーマン	にんにく	ねぎ		でんぷん	とうにゅうプリンタルト		31.4
					こまつな							401
11 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	807
				わかめ		だいこん	きゅうり		じゃがいも		あぶら	24.8
												わふうごまドレッシング
14 (月)	牛乳 白飯 きびなごのかりかりフライ 糸昆布の炒め物 肉じゃが	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	きりほしだいこん		こめ	じゃがいも	あぶら	782
				こんぶ	いんげん				さとう		ごまあぶら	29.0
				きびなごフライ								381
15 (火)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	あぶら	802
				なまクリーム		はくさい	とうもろこし		じゃがいも		マーガリン	28.9
												ホワイトルウ
16 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 みそ汁	ぶたにく	みそ	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	752
		うすあげ			こまつな	はくさい	だいこん	ねぎ	じゃがいも	さとう	マーガリン	32.2
					にんじん							361
17 (木)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら りんご	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	777
		かまぼこ	ぶたにく	くきわかめ	ピーマン	ごぼう	りんご		さとう	でんぷん	ごま	29.7
		はつがだいず										350
18 (金)	牛乳 白飯 白身魚の甘酢あん もやし炒め 中華スープ ヨーグルト	とりにく	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	とうもろこし	こめ	でんぷん	あぶら	745
		ぎゅうにく	ほっけ	ヨーグルト	にんじん	しめじ	ねぎ		さとう		ごまあぶら	30.9
					ピーマン							375
21 (月)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ スイートポテトサラダ 白菜のスープ	トマトオムレツ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし	きゅうり	えのきたけ	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	812
				わかめ	こまつな	はくさい			さつまいも			21.0
												446
22 (火)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 小松菜のごま炒め ピリ辛味噌スープ	いわし	ぶたにく	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	はくさい	こめ	さとう	あぶら	783
		とりにくだんご	もめんとうふ			しめじ	ねぎ	キムチ	でんぷん		ごま	33.1
		みそ										422
24 (木)	牛乳 ちらし寿司 野菜かきあげ 治部煮汁	とりにく	えび	牛乳	にんじん	たけのこ	れんこん	だいこん	こめ	でんぷん	あぶら	828
		たまご			ほうれんそう	かんぴょう	えだまめ	ほししいたけ	やさいかきあげ	さとう		31.9
									すだれふ			336
25 (金)	牛乳 白飯 春雨サラダ ハム添え 家常豆腐	あつあげ	ハム	牛乳	にんじん	しょうが	ねぎ	もやし	こめ	でんぷん	あぶら	762
		あかだしみそ	ぶたにく			ほししいたけ	たまねぎ	きゅうり	はるさめ	さとう	ごまあぶら	30.6
						にんにく	たけのこ					407
28 (月)	牛乳 白飯 あじフライ れんこんサラダ ほうとう	あじフライ	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん	とうもろこし	ごぼう	こめ	ほうとう	あぶら	835
		なるとまき	みそ		かぼちゃ	ねぎ			さとう		ノンエッグマヨネーズ	29.8
					ブロッコリー							329
29 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 源助大根のおでん みかん	がんもどき	ちくわ	牛乳	ピーマン	しょうが	にんにく	げんすけだいこん	こめ	さといも	あぶら	779
		うずらたまご	とりにく	こんぶ	にんじん	たまねぎ	みかん	りんご	さとう			33.7
		あかだしみそ			あかピーマン							396
30 (水)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく	だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	877
					トマト	キャベツ	とうもろこし		でんぷん		ハヤシルウ	30.1
												わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ

【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2.6g