

令和4年12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)			
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
1 (木)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 酢豚	とりにく うずらたまご	ぶたにく わかめ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが ほししいたけ	きゅうり たまねぎ	とうもろこし たけのこ	こめ さとう	でんぷん あぶら	わふうごまドレッシング	778 35.4 400
2 (金)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん			こめ さとう	でんぷん あぶら		814 31.2 431
5 (月)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ りんご	とりにく	たまご	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ りんご	ごぼう きゅうり		こめ さとう	むぎ でんぷん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	771 30.4 331
6 (火)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 肉入りワンタンスープ	ぶたにく	にくいりワンタン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ	もやし	こめ じゃがいも	さとう ごまあぶら	ノンエッグマヨネーズ	740 26.0 278
7 (水)	牛乳 ソースカツライス みそけんちん汁	ぶたにく うすあげ	もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん		こめ こむぎこ さとう	むぎ パンこ ごまあぶら		875 33.2 391
8 (木)	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら ブロッコリーサラダ ちゃんこ汁	ちくわ ぶたにく つくね	たまご うすあげ もめんどうふ	牛乳	ブロッコリー	しょうが えのきたけ	キャベツ はくさい ねぎ	とうもろこし ねぎ	こめ でんぷん	こめこ あぶら	ノンエッグマヨネーズ	781 31.6 604
9 (金)	牛乳 白飯 揚げぎょうざ ナムル 五目ラーメン ⊕チーズ	ぎょうざ	ぶたにく	牛乳 ⊕チーズ	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	きゅうり キャベツ	キャベツ	こめ ちゅうかめん	さとう ごまあぶら ごま	あぶら	791 27.7 388
12 (月)	牛乳 白飯 ハタハタの唐揚げ 切り干し大根のサラダ 筑前煮	ハタハタ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん ごぼう	きゅうり れんこん	とうもろこし たけのこ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	747 29.6 354
13 (火)	牛乳 ビビンバ わかめスープ ⊕小魚ナッツ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 わかめ ⊕小魚ナッツ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく	もやし	こめ さとう	むぎ あぶら	ごまあぶら	858 35.9 472
14 (水)	牛乳 白飯 さわらの西京焼き 五目煮豆 芋煮汁 プリン	さわらのさいきょうやき さつまあげ	だいず ぎゅうにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ しめじ	だいこん ねぎ	はくさい	こめ さとう	さとう プリン		787 33.6 376
15 (木)	牛乳 白飯 豚肉のみそ炒め 中華風たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご	あかだしみそ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にら あかピーマン チンゲンサイ	にんにく りんご	しょうが キャベツ	ねぎ たまねぎ	こめ でんぷん	さとう	あぶら	762 34.4 584
16 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ	あぶら	853 25.9 300
19 (月)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく もめんどうふ みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが ねぎ	だいこん	ごぼう	こめ さとう ゆずゼリー	むぎ でんぷん ごま	あぶら	796 27.1 408
20 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン ポークビーンズ 冬野菜のクリームスープ	きなこ しろいんげんまめ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ	はくさい とうもろこし	しめじ	ミルクロール じゃがいも	さとう あぶら ホワイトルウ		762 35.0 419
21 (水)	牛乳 白飯 ホキフライ ほうれん草のソテー トマトポトフ	ホキフライ とりにく	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	もやし キャベツ	しめじ たまねぎ		こめ さとう	じゃがいも あぶら		792 31.3 296
22 (木)	牛乳 クリスマスピラフ 照り焼きチキン かぶのスープ クリスマスデザート	ベーコン ぶたにく	てりやきチキン	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ かぶ にんじん	とうもろこし キャベツ		こめ クリスマスケーキ	むぎ あぶら	マーガリン	865 29.8 300

【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2.5g