

令和5年1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 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
10 (火)	牛乳 ツナそばろごはん ピリ辛スープ	まぐるあぶらづけ ぶたにく みそ	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ しめじ	たまねぎ とうもろこし ねぎ	だいこん はくさい	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	779 34.3 364	
11 (水)	牛乳 白飯 ぶりの紅白酢漬け 雑煮 だいだいのムース	ぶり とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	えのきたけ	えのきたけ	こめ さとう	むぎ でんぷん	あぶら	896 34.8 293	
12 (木)	牛乳 キンパ風ごはん ナムル ④いちごクレープ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん とうもろこし	にんにく きゅうり もやし	たくあん もやし	こめ さとう	むぎ ④いちごクレープ	ごまあぶら ごま あぶら	824 30.2 315	
13 (金)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 八宝菜	はるまき いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	えだまめ しょうが	はくさい	こめ でんぷん	さとう あぶら ごま ごまあぶら	869 30.8 333	
16 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら マイルドきんぴら みそ汁	ぶたにく うすあげ	さつまあげ みそ	牛乳 ししゃものてんぷら	にんじん	ごぼう ねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	803 27.9 438	
17 (火)	牛乳 豚丼 じゃがいもとひよこ豆のサラダ	ぶたにく	ひよこまめ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ れんこん	しめじ ねぎ	こめ こめこ でんぷん	むぎ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	829 31.0 383	
18 (水)	牛乳 白飯 茎わかめの炒め物 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく くきわかめ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう	あぶら ごま	777 30.1 322	
19 (木)	牛乳 白飯 タッカルビ 卵と糸かまのスープ ヨーグルト	とりにく いとかまぼこ	たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ	ねぎ	こめ でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら	771 35.2 399	
20 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	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 わふうごまドレッシング	807 24.8 294	
23 (月)	牛乳 白飯 肉団子の甘辛 野菜サラダ おでん	にくだんご ちくわ	がんもどき うずらたまご	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	きゅうり	キャベツ だいこん	だいこん	こめ さとう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	746 26.4 405
24 (火)	牛乳 れんこんと金時草のちらし寿司 治部煮汁 五郎島金時まんじゅう	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん きんじそう いんげん	れんこん たけのこ ほうれんそう	しょうが ほししいたけ	だいこん	こめ でんぷん	さとう すだれふ	あぶら	832 35.3 411
25 (水)	牛乳 白飯 鶏肉のパーベキューソース スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	りんご だいこん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	こめ さとう	でんぷん スパゲティ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	803 28.8 377
26 (木)	牛乳 白飯 大豆と甘えびの彩りごまからめ すき焼き煮	だいず ぎゅうにく	あまえび やきとうふ	牛乳	にんじん	とうもろこし ねぎ	えだまめ えのきたけ	はくさい	こめ さとう	でんぷん くるまふ	あぶら ごま	780 34.8 477
27 (金)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 磯香和え けんちん汁	さば うすあげ	みそ もめんとうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ねぎ	はくさい	こめ さとう	さとう	ごまあぶら	807 32.3 390
30 (月)	牛乳 白飯 めぎすのフライ 小松菜の炒めもの 丸いものめった汁 ルビーロマンゼリー	めぎすのフライ ぶたにく みそ	ベーコン うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう	しめじ ねぎ	はくさい	こめ まるいも	さとう ルビーロマンゼリー	あぶら ごまあぶら	855 33.7 395
31 (火)	牛乳 ミルクロール(セルフドック) コールスローサラダ かぶのポターージュ	ウインナー	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	キャベツ かぶ	きゅうり たまねぎ	とうもろこし	ミルクロール さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	あぶら ホワイトルウ	766 27.9 407

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用している
今月の平均食塩相当量 中2.5g