

令和5年2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	
		血や体をつくるものになる食品			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			エネルギー(Kcal)	
		【赤色】		無機質	【緑色】		ビタミン		【黄色】		たんぱく質(g)		
		たんぱく質	1群	2群	カロテン	3群	4群	炭水化物	5群	脂肪	6群	カルシウム(mg)	
1 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら キャベツとコーンのサラダ 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ ぎゅうにく あつあげ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ だいこん	きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも でんぷん	こめこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ	821 27.6 432		
2 (木)	牛乳 ビビンバ 海鮮ワンタンスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまご かいせんワントン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら ごま	832 30.8 341		
3 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ごま和え さつま汁 節分豆	いわし みそ	とりにく だいず	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん	ねぎ もやし	こめ さとう		ごま	699 33.5 493		
6 (月)	牛乳 白飯 ホキフライ さつまいもサラダ 野菜スープ	ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さつまいも			あぶら ノンエッグマヨネーズ	803 23.8 287		
7 (火)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 チゲ風スープ	たまご ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな	キャベツ ねぎ	はくさい しめじ キムチ	こめ	はるさめ	あぶら	704 26.8 493		
8 (水)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 白菜のごま昆布和え 肉じゃが	はたはたのから揚げ ごま昆布和え	ぎゅうにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	はくさい	たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごま	768 27.8 344		
9 (木)	牛乳 白飯 だし巻き卵 もやし炒め 鶏野菜汁	だしまきたまご うすあげ ぎゅうにく	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし	はくさい えのきたけ	こめ	むぎ	あぶら	689 28.5 326		
10 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 バンサンスー	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 たけのこ もやし	こめ さとう はるさめ	むぎ	あぶら ごまあぶら	746 28.0 402		
13 (月)	牛乳 白飯 きす天ぷら かぼちゃサラダ 海老団子のお味噌汁 加賀しずく梨ゼリー	きすてんぷら ひよこまめ みそ	えびだんご とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり しょうが	キャベツ ねぎ	こめ かがしずくなしゼリー		あぶら ノンエッグマヨネーズ	794 25.2 340		
14 (火)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き かきたま汁 豆乳プリンタルト	ぶたにく とうふ	たまご	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう	しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ	こめ でんぷん とうにゅうプリンタルト	さとう じゃがいも	あぶら	800 33.7 394		
15 (水)	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 むぎ	カレールウ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	853 25.9 300		
16 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ	えのきたけ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	788 27.0 520			
17 (金)	牛乳 白飯 のりふりかけ とりのからあげ 野菜マヨサラダ シチュー	とりにく	ベーコン	牛乳 のりふりかけ なまクリーム	ブロッコリー にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	キャベツ とうもろこし	こめ でんぷん	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	846 29.9 396		
20 (月)	牛乳 鯖の二色丼 ごま汁	さばあぶらづけ みそ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	えだまめ だいこん	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごま	855 31.4 372		
21 (火)	牛乳 パターロール スパゲティナポリタン チーズと野菜のサラダ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲティ	オリーブゆ		わふうごまドレッシング	760 32.6 386		
22 (水)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	814 33.4 429		
24 (金)	牛乳 ワカメごはん 鮭のトマトソースがけ マカロニとれんこんのサラダ 豚汁	さけ みそ	ぶたにく	牛乳 わかめ	トマト にんじん	れんこん ねぎ	きゅうり だいこん	こめ でんぷん マカロニ	むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	829 32.4 320		
27 (月)	牛乳 白飯 味つけのり てりやき風 鶏とピーマンの炒めもの 具だくさんスープ	とりにく	ベーコン	牛乳 あじつけのり	ピーマン あかピーマン にんじん	しょうが キャベツ こまつな	たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん	さとう さつまいも	あぶら	730 28.3 304		
28 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 石狩汁 ヨーグルト	だいず さけ	ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが とうもろこし	だいこん ねぎ	こめ さとう	でんぷん じゃがいも	あぶら マーガリン	848 38.3 436		

【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 小2.0g 中2.4g