

令和5年3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				熱や力のものになる食品		
		【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		脂質 6群
1 (水)	牛乳 白飯 鯖のたつた揚げ スパゲティサラダ めった汁	さば みそ	ぶたにく 牛乳	にんじん	しょうが はくさい	きゃべつ だいこん	きゅうり ねぎ	こめ スパゲティ	でんぶん わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	あぶら	888 31.4 501
2 (木)	牛乳 白飯 春雨のナムル 家常豆腐	あつあげ あかみそ	ぶたにく 牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう	はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	716 27.2 405
3 (金)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	とうふ あられふかし	きんしたまご 牛乳	にんじん	れんこん ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	かんぴょう やさいかきあげ	こめ ひなあられ	さとう	あぶら	830 24.0 342
6 (月)	牛乳 カツカレー 福神漬 コーンサラダ	ぎゅうにく ローズとんかつ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	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	982 32.5 292
7 (火)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 野菜サラダ さつま汁	さわら みそ	とりにく 牛乳	にんじん	キャベツ だいこん	きゅうり はくさい ねぎ	とうもろこし	こめ さつまいも		あぶら ノンエッグマヨネーズ	760 28.9 327
8 (水)	牛乳 白飯 豚肉の甘辛炒め 中華風たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご	あかみそ ベーコン ヨーグルト	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ りんご	しょうが たまねぎ えのきたけ	ねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら	787 34.0 366
9 (木)	牛乳 白飯 鶏のからあげ 切干大根のサラダ みそ汁 お祝いケーキ	とりにく みそ	うすあげ 牛乳	こまつな	しょうが とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	きゅうり	こめ じゃがいも	ケーキ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	846 30.5 531
10 (金)	卒業式(給食なし)										
13 (月)	牛乳 そぼろごはん 沢煮椀	とりにく たまご つぶじょうだいず	みそ ぶたにく もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん	ごぼう えのきたけ	こめ さとう	むぎ		744 35.8 389
14 (火)	牛乳 ミルクロール トマトオムレツ マセドアンサラダ クリームスープ	トマトオムレツ	とりにく 牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	キャベツ	ミルクロール じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	あぶら ホワイトルウ	746 29.2 527
15 (水)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 肉うどん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにく 牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ	きりほしだいこん ねぎ	ねぎ	こめ こめこうどん	さとう	ごま ごまあぶら	788 29.6 341
16 (木)	牛乳 白飯 メンチカツ れんこんきんぴら かきたま汁	メンチカツ さつまあげ	たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	758 26.5 365
17 (金)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 根菜のごま汁	ぶたにく もめんどうふ	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	えだまめ しめじ ねぎ	こめ さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	778 30.1 382
20 (月)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 小松菜の炒め物 鶏すき	ベーコン やきどうふ	とりにく 牛乳 きびなご	にんじん こまつな	えのきたけ もやし	はくさい ねぎ	ねぎ	こめ くるまふ	さとう	あぶら ごまあぶら	745 29.9 469
22 (水)	牛乳 プルコギのつけご飯 ごぼうとお豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ 牛乳	きピーマン にんじん	ねぎ エリンギ	にんにく ごぼう	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま わふうごまドレッシング	776 29.1 278

【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2.1g 中2.5g