

### 令和5年4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	脂質				
		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)			
10 (月)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁	とりにく たまご とうふ	牛乳	こまつな	しょうが えのきたけ	キャベツ ねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ マカロニ	でんぷん	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	746 29.4 461
11 (火)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆と小魚のごまからめ すまし汁 花見団子	たまご だいず あられふかし	牛乳 にぼし	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ	ねぎ		こめ さとう はなみだんご	すだれふ でんぷん	あぶら ごま	818 31.6 514
12 (水)	牛乳 とりそぼろごはん 根菜のごま汁	とりにく たまご うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう	だいこん	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごま	788 33.9 432
13 (木)	牛乳 チキンライス ④オムレツ コンソメスープ いちごゼリー	とりにく ④オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし		こめ じゃがいも	むぎ いちごゼリー	マーガリン あぶら	782 25.1 383
14 (金)	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 肉入りワンタン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	しめじ えだまめ	しょうが	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	746 26.6 266
17 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め ちゃんこ汁 ココアワッフル	とりにく うすあげ あかみそ とりにくだんご	牛乳	ピーマン あかピーマン	キャベツ りんご	にんにく ねぎ	しょうが はくさい	こめ ココアワッフル	さとう でんぷん	あぶら	835 39.6 382
18 (火)	牛乳 白飯 4種の豆のサラダ すき焼き煮 ④型抜きチーズ	いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにく やきとうふ	牛乳 ④チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり ねぎ	キャベツ えのきたけ	はくさい	こめ くるまふ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	775 30.5 464
19 (水)	牛乳 中華ライス 春雨サラダ ④小魚ナッツ	ぶたにく うずらたまご いか	牛乳 ④こざかな	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし	たまねぎ きゅうり	はくさい しょうが	こめ さとう でんぷん	むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら ④アーモンド	745 29.3 348
20 (木)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	うすあげ ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ きびなご	にんじん	きりぼしだいこん 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 ごまあぶら	868 33.8 452
21 (金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ たまねぎ	とうもろこし	きゅうり	こめ さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	820 27.7 536
24 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ ぶたにく つぶじょうだいず あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり	しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	819 35.1 496
25 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭のマリネ スープ煮 ヨーグルト	さけ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	きピーマン にんじん	キャベツ	たまねぎ		ミルクロール	じゃがいも	あぶら イタリアンドレッシング オリーブオイル	754 36.5 578
26 (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	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	851 25.5 296
27 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 磯香和え 炊き合わせ	いわしのうめに とりにく さつまあげ がんもどき	牛乳 のり	ほうれんそう いんげん にんじん	キャベツ			こめ じゃがいも	さとう		767 33.3 393
28 (金)	牛乳 白飯 メンチカツ 切干し大根のサラダ かきたま汁	たまご ミンチカツ とうふ	牛乳	ほうれんそう	えのき とうもろこし	ねぎ きりぼしだいこん	きゅうり	こめ でんぷん		あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	770 25.7 38

【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 2.6g