

令和5年5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				
1 (月)	牛乳 牛肉ちらし寿司 Ⓧ野菜かき揚げ すまし汁 ちまき	ぎゅうにく きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ しょうが えのきたけ Ⓧやさいかきあげ				こめ さとう あぶら ごま		930 28.7 436	
2 (火)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし かきたま汁	とうふ さば たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ	はくさい ねぎ		こめ さとう でんぷん		776 31.7 334		
8 (月)	牛乳 白飯 回鍋肉 中華風スープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく いとかまぼこ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しめじ	にんにく しょうが ねぎ		こめ でんぷん さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら	767 28.6 343		
9 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 大豆の磯煮 みそ汁	みそ さつまあげ だいず さつまあげ うすあげ	牛乳 ひじき ししゃもてんぷら	こまつな にんじん いんげん	ねぎ たまねぎ たけのこ			こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	761 27.6 455		
10 (水)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ 野菜スープ	にくだんご とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ			こめ さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	747 26.2 310		
11 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル 家常豆腐	シュウマイ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ			こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	838 32.6 412		
12 (金)	牛乳 白飯 コロッケ 糸昆布のきんぴら 太きゅうりとたまごのスープ	ぶたにく さつまあげ たまご とうふ ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう ふときゅうり ねぎ			こめ コロッケ でんぷん	あぶら	794 28.4 326		
15 (月)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 海鮮ワンタンスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン ちょうみみそ かいせんワンタン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが しめじ もやし ねぎ あかピーマン			こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	786 33.6 402		
16 (火)	修学旅行・遠足【給食なし】											
17 (水)	牛乳 ピラフ 春キャベツのチャウダー	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし			こめ むぎ じゃがいも	ホワイトルウ あぶら マーガリン	767 25.0 344		
18 (木)	牛乳 白飯 茎わかめの炒め物 五目みそラーメン	ベーコン みそ ぶたにく わかめ	牛乳 わかめ	きピーマン にんじん	きりほしだいこん とうもろこし しょうが	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく		こめ さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら ごま	733 24.5 309		
19 (金)	牛乳 白飯 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 肉じゃが	ぎゅうにく ちくわ のり	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	きりほしだいこん たまねぎ もやし			こめ さとう こめこ じゃがいも	あぶら	767 27.6 540		
22 (月)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのごま酢あえ 八宝菜	はるまき ぶたにく いか うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが			こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	872 30.7 335		
23 (火)	牛乳 いなり丼 大豆とコーンのサラダ	たまご とりにく うすあげ かまぼこ だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし			こめ むぎ さとう 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 あぶら	876 37.0 398		
24 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 コンソメスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが とうもろこし えだまめ	たまねぎ キャベツ		こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	750 27.5 273		
25 (木)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 みそ汁	ぶたにく うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳	あかピーマン ピーマン	しょうが ねぎ はくさい	にんにく たまねぎ		こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら マーガリン	764 33.8 368		
26 (金)	牛乳 チキンカレー チーズと野菜のサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ			こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	816 28.7 374		
29 (月)	牛乳 ツナそぼろごはん かみなり汁	さつまあげ たまご まぐるあぶらづけ もめんとうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん えだまめ			こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	791 33.8 469		
30 (火)	牛乳 ミルク食パン チョコレートクリーム チキンカツ アスパラサラダ ミネストローネ	チキンカツ ベーコン しろいんげんまめ	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり			ミルクしょくパン じゃがいも チョコレートクリーム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	792 31.9 322		
31 (水)	牛乳 白飯 カレイのから揚げ もやし炒め のっぺい汁	カレイからあげ ぶたにく ぎゅうにく とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし ごぼう ねぎ			こめ さといも	あぶら ごまあぶら	710 31.8 663		

【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2.7g