

令和5年6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			エネルギー(Kcal)	
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			たんぱく質(g)	
		たんぱく質 1群	無機質 2群	牛乳	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群	カルシウム(mg)			
1 (木)	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとお豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく とうもろこし	しめじ たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	841 28.2 265	
2 (金)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン あかびーまん きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ	こめ こめこ かたくりこ	むぎ さとう	あぶら	788 31.4 422	
5 (月)	牛乳 白飯 チキン南蛮 切干大根の炒め煮 野菜のごま汁	とりにく うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほしたいこん ねぎ	はくさい えのき	えのき	こめ さとう	かたくりこ あぶら ごま タルタルソース ごまあぶら	ごま	795 31.5 480	
6 (火)	牛乳 わかめごはん あじのマリネ トマトスープ煮	あじ	とりにく	牛乳 わかめ	きピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	しめじ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	あぶら オリーブオイル イタリアンドレッシング		764 30.0 300	
7 (水)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ きんしたまご	ぶたにく みそ	牛乳	にら	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ ごまあぶら		829 31.3 318	
8 (木)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ コーンサラダ カレースープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし	キャベツ たまねぎ	きゅうり	こめ さとう	じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	796 27.0 513	
9 (金)	牛乳 白飯 タッカルビ 中華風たまごスープ チーズ	とりにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳 チーズ	あかびーまん こまつな にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ	ねぎ	こめ かたくりこ	さとう ごまあぶら	あぶら	755 34.9 393	
12 (月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー こまつな	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ ねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう	じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら わふうごまドレッシング		796 33.2 639	
13 (火)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 磯香あえ かきたま汁	さば あられふかし みそ	たまご とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう	しょうが ねぎ	はくさい えのき	えのき	こめ かたくりこ	さとう		800 33.4 345	
14 (水)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	ハタハタ ぶたにく	ぎゅうにく なまわかめ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも かたくりこ	あぶら	797 29.6 308	
15 (木)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ トマト すきやき煮	だいず やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳 にぼし	にんじん トマト	はくさい ねぎ	たまねぎ えのき	えのき	こめ さとう	くるまふ かたくりこ	あぶら ごま	780 35.1 634	
16 (金)	牛乳 そぼろツクリーごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず うすあげ	ぶたにく たまご みそ もめんどうふ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう れいとうみかん	だいこん	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	あぶら	812 33.5 491	
19 (月)	振替休日 (給食なし)												
20 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース 野菜サラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく レンズまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	キャベツ	とうもろこし	バターロール スパゲッティ	あぶら	わふうごまドレッシング	794 39.9 336	
21 (水)	牛乳 白飯 焼きギョウザ 金時草ナムル 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	にんじん きんじそう	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ ねぎ	にんにく ねぎ	こめ かたくりこ	さとう	あぶら ごまあぶら	812 34.6 502	
22 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳	きピーマン にんじん チンゲンサイ	なす にんにく トマト	たまねぎ ズッキーニ	ズッキーニ	こめ さとう	じゃがいも	オリーブオイル	741 23.8 421	
23 (金)	牛乳 白飯 メンチカツ じゃがいもソテー 鶏野菜汁	メンチカツ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	はくさい ねぎ	ねぎ	こめ さとう	じゃがいも	あぶら マーガリン	769 28.4 346	
26 (月)	牛乳 白飯 バンサンスー 酢豚	ハム うずらたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	たまねぎ	こめ さとう	はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	825 33.6 383	
27 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 かみかみサラダ	ぎゅうにく		牛乳 くきわかめ	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 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 わふうごまドレッシング		847 25.9 298	
28 (水)	牛乳 焼肉ライス 卵と野菜のスープ	ぎゅうにく たまご	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ キャベツ	もやし	こめ さとう	むぎ かたくりこ	あぶら ごま	794 32.7 312	
29 (木)	牛乳 白飯 カラフルきんぴら トマト かやくうどん	ぶたにく はつがだいず	とりにく かまぼこ	牛乳 くきわかめ	ピーマン ほうれんそう トマト	ごぼう ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう	こめごうどん ごま	ごまあぶら	763 28.4 331	
30 (金)	牛乳 白飯 十六穀ご飯 ごましお ホキフライ 小松菜の炒め物 橋立産わかめのみそ汁	ほきフライ みそ	ベーコン	牛乳 なまわかめ	こまつな	もやし ねぎ	しめじ たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	じゅうろつこくまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	770 27.1 354	

【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