

令和5年7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 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	脂肪 6群	エネルギー(Kcal)	
3 (月)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ	ぎゅうにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト	たけのこ チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しめじ	しょうが	こめ でんぷん	さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	767 29.5 283
4 (火)	牛乳 白飯 ほっけの色付け もやし炒め みそ汁	ほっけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにく うすあげ みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ	もやし たまねぎ	こめ でんぷん	さとう あぶら	759 31.8 388	
5 (水)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 豚肉じゃが ㊤みかんクレープ	とうふ ぶたにく	ベーコン のり	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう ㊤みかんクレープ	791 29.5 313		
6 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきともやしのナムル 八宝菜	はるまき いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ たけのこ しょうが	こめ でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	864 29.9 326		
7 (金)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	えび とりにく	たまご あられふかし	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ	かんぴょう えだまめ	こめ コロッケ たなばたゼリー	さとう あぶら なかじまうどん	879 31.0 384	
10 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 鶏団子汁	ぶたにく もめんとうふ とりにくだんご	はつがだいず みそ	牛乳 ししゃもてんぷら くきわかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	786 32.8 457			
11 (火)	牛乳 ミルクロール 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ クリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	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	781 31.4 385		
12 (水)	牛乳 わかめごはん 豚肉のソースマリネ 青菜とコーンのスープ	ぶたにく	ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	りんご キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	778 30.5 298	
13 (木)	牛乳 ナン ㊤ミニパン キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	しょうが レタス	セロリー	ナン さとう ㊤ミニパン でんぷん	あぶら	809 35.8 514
14 (金)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ ごま酢和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	さば	みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ	もやし ねぎ きゅうり	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	779 26.4 391	
18 (火)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ モモ	にんにく なす ふくしんづけ パイン	こめ ナタデココ	むぎ あぶら カレールウ	905 26.6 339	
19 (水)	牛乳 ナムルごはん 野菜スープ	ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな 赤ピーマン にんじん	ねぎ たまねぎ	にんにく もやし	こめ さとう むぎ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	786 31.2 306	

【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2.6g

