

令和5年9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	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群				
									エネルギー(Kcal)			
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
8月31日 (木)	牛乳 白飯 チャプチェ トマト 中華風たまごスープ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	トマト	しょうが	にんにく	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	788
		ベーコン	とうふ		チンゲンサイ	ほししいたけ	ねぎ		はるさめ	でんぶん	ごま	30.3
					にんじん					ごまあぶら		308
1日 (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	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	カレールウ	847
				チーズ	ブロッコリー				じゃがいも		あぶら	29.4
										ごまドレッシング		372
4日 (月)	牛乳 白飯 春巻 いかのカラフル炒め 冬瓜のスープ	はるまき	いか	牛乳	ピーマン	しょうが	キャベツ	とうがん	こめ		あぶら	747
		ベーコン			あかピーマン	ねぎ						21.8
					こまつな	にんじん						289
5日 (火)	牛乳 わかめごはん ジャーマンポテト 野菜スープ ヨーグルト	ウインナー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	こめ	むぎ	あぶら	784
				わかめ	こまつな				じゃがいも		マーガリン	25.8
				ヨーグルト								564
6日 (水)	牛乳 白飯 あじフライ もやし炒め ごま汁	あじフライ	ぎゅうにく	牛乳	にら	もやし	はくさい	ごぼう	こめ	じゃがいも	あぶら	773
		ぶたにく	うすあげ		あかピーマン	だいこん	ねぎ				ごま	29.5
		みそ										394
7日 (木)	牛乳 中華ライス 春雨サラダ ハム添え	ぶたにく	いか	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	はくさい	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	750
		うずらたまご	ハム		にんじん	たけのこ	もやし	きゅうり	でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	30.3
									さとう			299
8日 (金)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 切干大根のサラダ かきたま汁	さば	たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが	きりぼしだいこん	きゅうり	こめ	でんぶん	あぶら	813
		とうふ				とうもろこし	えのきたけ	ねぎ			ノンエッグマヨネーズ	28.9
											わふうごまドレッシング	482
11日 (月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそ汁 マンゴープリン	ぶたにく	うすあげ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごま	786
		みそ				きゅうり	たまねぎ		じゃがいも	マンゴープリン	ごまあぶら	33.8
											わふうごまドレッシング	364
12日 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	たまねぎ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	788
						キャベツ			マカロニ		わふうごまドレッシング	25.8
												471
13日 (水)	牛乳 ソースカツライス わかめスープ	ロースとんかつ	かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ	えのきたけ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	793
		とうふ		わかめ					さとう			27.0
												298
14日 (木)	牛乳 牛丼 4種の豆のサラダ 冷凍パイナップル	ぎゅうにく	かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	きゅうり	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	769
		いんげんまめ	ひよこまめ			キャベツ	パイナップル		さとう			26.6
												310
15日 (金)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	874
		つぶじょうだい	レンズまめ		トマト	キャベツ	とうもろこし		じゃがいも		マーガリン	34.4
		ベーコン								カレールウ		298
19日 (火)	牛乳 白飯 かぼちゃとなすのそぼろ煮 けんちん汁	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	かぼちゃ	なす	しょうが	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	838
		みそ	うすあげ		にんじん	ごぼう	だいこん	ねぎ	でんぶん		ごまあぶら	29.6
		もめんどうふ										387
20日 (水)	牛乳 白飯 カレイのから揚げ 江戸っ子煮 鶏野菜汁	かれいたつたあげ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たけのこ	はくさい	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	790
		だいた	さつまあげ	こんぶ		ねぎ	にんにく					38.9
		とりにく	もめんどうふ	みそ								721
21日 (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	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	796
		ぶたにく	あかみそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	でんぶん		ごま	33.9
						ほししいたけ	ねぎ			あぶら		425
22日 (金)	牛乳 白飯 クープイリチー 肉うどん 加賀ぶどう	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ぶどう	こめ	さとう	ごまあぶら	823
		ぎゅうにく	かまぼこ	こんぶ					こめこうどん			31.8
												335
25日 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら おひたし 豚肉じゃが	ぶたにく		牛乳	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ		こめ	さとう	あぶら	765
				ししゃものてんぷら	にんじん	にんじん			じゃがいも			28.2
					いんげん							394
26日 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やきそば ももゼリー	ぶたにく		牛乳	にんじん	ごぼう	きゅうり	とうもろこし	バターロール	さとう	わふうごまドレッシング	775
					ピーマン	もやし	キャベツ	たまねぎ	ちゅうかめん	ももゼリー	ノンエッグマヨネーズ	26.3
										あぶら		325
27日 (水)	牛乳 いなり丼 こんにやくきんぴら	たまご	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	たけのこ	こめ	むぎ	あぶら	791
		うすあげ	さつまあげ		ピーマン				さとう	でんぶん	ごま	34.0
										ごまあぶら		402
28日 (木)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け 月見汁 月見デザート	さんま	とりにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	きゅうり	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	824
						ねぎ			でんぶん	さといも	ごまあぶら	29.2
									つきみだいふく		ごま	371
29日 (金)	牛乳 白飯 鶏肉の甘だれからめ 豚汁 冷凍みかん	とりにく	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	りんご	こめ	でんぶん	あぶら	778
		みそ			きピーマン	はくさい	だいこん	ごぼう	じゃがいも			32.6
					にんじん	ねぎ	みかん					427

【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2.2g 中2.6g