

令和5年10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	脂肪				
	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)				
2 (月)	牛乳 きのこピラフ スープ煮 ぶどうゼリー	ぶたにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン にんじん	たまねぎ しめじ	とうもろこし キャベツ エリンギ	こめ じゃがいも	むぎ ぶどうゼリー	あぶら マーガリン	817 25.6 316
3 (火)	牛乳 カレーそばごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ はくさい とうもろこし パインアップル	こめ さとう ナタデココ	むぎ ゼリー	あぶら	841 31.9 438
4 (水)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ ブロッコリーのサラダ 炊き合わせ	ハタハタ がんとどき	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ	とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	769 30.6 317
5 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ぎょうざ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん 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 さとう でんぷん	さとう	あぶら ごま ごまぶら	826 34.5 431
6 (金)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺 ㊤ナッツと魚	ぎゅうにく えび さつまあげ	ぶたにく いか	牛乳 ㊤ナッツと魚	チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ	しょうが ねぎ	こめ さとう チャンポンメン でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	756 32.8 366
10 (火)	牛乳 白飯 豚肉の甘酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワンタン ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン ほうれんそう	しょうが ほししいたけ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	れんこん ねぎ	こめ さとう でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	825 32.0 383
11 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	ぎゅうにく はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ きゅうり	もやし きゅうり	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	838 29.5 314
12 (木)	牛乳 白飯 さんまの生姜煮 おひたし 豚汁	さんましょうがに ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	さつまいも		763 27.2 433
13 (金)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め もずくと卵のスープ チーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにく とうふ	牛乳 もずく チーズ	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ にら	ねぎ	こめ さとう	でんぷん	あぶら	776 34.0 568
16 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め物 なめこのみそ汁	かきあげ うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	きりほしだいこん なめこ ねぎ	ねぎ	こめ さとう	さとう	あぶら ごまあぶら	762 25.2 531
17 (火)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ 卵と青菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり しめじ キャベツ	キャベツ	こめ さとう スパゲティ でんぷん	さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	781 30.7 276
18 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	853 29.3 298
19 (木)	牛乳 白飯 ちくわのごま天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 ㊤ブルーベリータルト	ちくわ もめんとうふ うすあげ	たまご ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ はくさい	こめ じゃがいも	こめこ ㊤ブルーベリータルト	あぶら ごま	825 29.5 675
20 (金)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ たまご	うすあげ もめんとうふ	牛乳	にんじん	しょうが なめこ えだまめ	はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ		816 31.1 361
23 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 野菜サラダ すき焼き煮	だしまきたまご やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ	きゅうり はくさい ねぎ	こめ さとう	くるまふ	ノンエッグマヨネーズ	763 30.6 384
24 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ほうれん草のソテー 秋味シチュー	さけフライ ベーコン	とりにく	牛乳 なまクリーム	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし たまねぎ	とうもろこし しめじ	ミルクロール さつまいも		あぶら ホワイトルウ	773 33.5 386
25 (水)	牛乳 白飯 橋立産甘えびのごまからめ 豚肉と白菜のうま煮 りんご	だいず あまえび	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい りんご	たまねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう		あぶら ごま ごまあぶら	786 32.6 431
26 (木)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ みかん	あつあげ	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし みかん	こめ さとう はるさめ	むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	768 27.8 424
27 (金)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え のっぺい汁	さば とりにく	みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう	ねぎ はくさい	こめ さとう さといも		ごま	792 33.0 344
30 (月)	牛乳 わかめごはん チキンカツ ポテトサラダ 白菜のスープ	チキンカツ	ポークウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	きゅうり はくさい	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	847 29.0 294
31 (火)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ	だいこん キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう かぼちゃプリン	ノンエッグマヨネーズ	809 25.4 285

【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2.7g