

令和5年11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】			
		たんばく質 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	脂肪 6群		
1 (水)	牛乳 れんこんピラフ ポトフ ㊤野菜ゼリー	ぎゅうにく	ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ しめじ キャベツ かぶ	こめ むぎ じゃがいも ㊤やさいゼリー	マーガリン あぶら ごま	778 25.2 308
2 (木)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく	だいず	牛乳	トマト ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ でんぷん ㊤やさいゼリー ㊤やさいゼリー ノンエッグマヨネーズ	あぶら ハヤシルウ	877 30.1 285
6 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 肉入りワンタンスープ 豆乳プリンタルト	とりにく	にくいりワンタン	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし しめじ	こめ さとう でんぷん ㊤やさいゼリー ㊤やさいゼリー ノンエッグマヨネーズ	あぶら ごまあぶら	786 29.7 350
7 (火)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら	たまご	うすあげ かまぼこ はつがだいず	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	778 29.7 350
8 (水)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 小松菜の炒め物 ほうとう	いわし	ベーコン ぶたにく なるとまき みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	しょうが ごぼう もやし しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん ほうとう	あぶら ごまあぶら	795 29.8 366
9 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ ごま酢和え 中華風たまごスープ ココアワッフル	シュウマイ	たまご ベーコン とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう でんぷん ココアワッフル	ごまあぶら ごま	791 28.5 327
10 (金)	牛乳 白飯 ししゃものごま天ぷら 磯香和え 大根とじゃがいものカレー煮	たまご	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ だいこん	こめ こめこ でんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら カレールウ	772 29.7 469
13 (月)	牛乳 白飯 ナムル ハム添え 家常豆腐	ハム	あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	763 32.2 412
14 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ ペイザンスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	りんご たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	807 30.1 405
15 (水)	牛乳 そぼろツクリごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく	ぶたにく つうじょうだいず みそ たまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが みかん はくさい ねぎ	こめ さとう むぎ さといも	あぶら	794 34.6 438
16 (木)	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	ふくらぎ	ぶたにく うすあげ とりにく みそ だいず	牛乳	にんじん	しょうが きりぼしだいこん ねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	812 37.0 470
17 (金)	牛乳 白飯 牛肉のオイスターソース炒め 坦々春雨スープ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぶたにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ はくさい ねぎ こまつな	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	825 29.5 402
20 (月)	牛乳 わかめごはん めぎすのから揚げ 根菜の和風ラタトゥイユ かきたま汁	にぎすのからあげ	ベーコン みそ たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぷん	あぶら オリーブオイル	762 29.5 397
21 (火)	牛乳 白飯 メンチカツ 野菜サラダ みそ汁	メンチカツ	とうふ みそ	牛乳	こまつな ブロッコリー	キャベツ ねぎ きゅうり えのきたけ	こめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	826 32.5 413
22 (水)	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ふくしんづけ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ㊤やさいゼリー ノンエッグマヨネーズ	792 25.4 294
24 (金)	牛乳 五目ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく	うすあげ たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん かんぴょう えだまめ だいこん たけのこ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん すだれふ おこめ	あぶら	822 36.8 439
27 (月)	牛乳 白飯 春巻き チャブチェ 豆腐と青菜のスープ	はるまき	ぶたにく いとかまぼこ とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	821 28.5 307
28 (火)	牛乳 バターロール トマトオムレツ れんこんサラダ かぼちゃのポタージュ	トマトオムレツ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	れんこん とうもろこし たまねぎ	バターロール さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	815 29.1 507
29 (水)	牛乳 白飯 肉団子の甘辛 グリーンサラダ 源助大根のおでん	にくだんご	がんもどき ちくわ うずらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ けんすけだいこん とうもろこし	こめ さといも	ノンエッグマヨネーズ	794 28.5 409
30 (木)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 おひたし めった汁	さば	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも		845 33.7 369

【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2.8g