

## 令和5年12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						熱や力のもとになる食品		中学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をとのえる食品							
		【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	脂肪 6群	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)
1 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ ㊤小魚ナッツ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ わかめ ㊤小魚ナッツ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ あぶら	859 35.9 472	
4 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜の炒め物 芋煮汁 ヨーグルト	かまぼこ ベーコン	たまご ぎゅうにく ヨーグルト	牛乳	こまつな	もやし しめじ	だいこん ねぎ	こめ さとう	こめこ さといも あぶら ごまあぶら	770 27.6 509	
5 (火)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 五目煮豆 根菜のごま汁	いわしのしょうがに さつまあげ もめんどうふ	だいず うすあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	さとう ごま	782 31.2 474	
6 (水)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ りんご	とりにく	たまご	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ りんご	ごぼう きゅうり	こめ さとう	むぎ でんぶん ごま	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ 331	771 30.4 331
7 (木)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	かきあげ たまねぎ ねぎ	きりほしだいこん ほししいたけ	こめ こめこうどん	さとう あぶら ごまあぶら	886 31.0 478	
8 (金)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい	だいこん	こめ さとう	でんぶん あぶら	813 31.1 429	
11 (月)	牛乳 白飯 パンバンジーサラダ 酢豚	とりにく うずらたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが ほししいたけ	きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう	でんぶん あぶら	ごまドレッシング 398	805 35.3 398
12 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ チーズポテト キャベツとコーンのスープ	ハンバーグ	とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう マーガリン	775 29.9 554	
13 (水)	牛乳 白飯 ハタハタの唐揚げ 切り干し大根のサラダ 筑前煮	ハタハタ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん ごぼう	きゅうり れんこん たけのこ	こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	わふうごまドレッシング 382	776 32.2 382
14 (木)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ みかんクレープ	ぶたにく とうふ	たまご	牛乳	チンゲンサイ トマト	たまねぎ キムチ	キャベツ しめじ	こめ みかんクレープ	でんぶん あぶら	774 31.5 320	
15 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	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	こめ じゃがいも	むぎ カレールー あぶら	853 25.9 300	
18 (月)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん みそけんちん汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく うすあげ みそ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが れんこん	だいこん ねぎ	こめ さとう	むぎ でんぶん あぶら ゆずゼリー	794 27.5 392	
19 (火)	牛乳 ミルクロール ポークピーンズ 白菜のクリームスープ	とりにく しろいんげんまめ	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	はくさい しめじ	ミルクロール じゃがいも	さとう あぶら ホワイトルー	689 34.1 414	
20 (水)	牛乳 クリスマスピラフ 照り焼きチキン かぶのスープ クリスマスケーキ	ベーコン ぶたにく	てりやきチキン	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ かぶ	とうもろこし キャベツ	こめ クリスマスケーキ	むぎ あぶら	マーガリン 868 29.7 300	
21 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と根菜のカラフル炒め みそ汁	とりにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん	えだまめ ねぎ	こめ でんぶん	さつまいも さとう あぶら	808 33.2 390	

【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2.3g 中2.8g