

### 令和6年1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						小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)			
		血や体をつくるものになる食品		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						
10 (水)	牛乳 わかめごはん ぶりの紅白酢漬け 雑煮	とりにく ぶり	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう しらたまだんご	むぎ でんぶん	あぶら	647 27.1 280	830 32.6 292		
11 (木)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ すき焼き煮	ぎゅうにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	とうもろこし はくさい	こめ さとう	あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	615 24.6 358	779 29.9 386		
12 (金)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 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 しょうが	はくさい えだまめ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	657 25.7 314	842 30.8 333	
15 (月)	牛乳 キンパ風ごはん ナムル ハム添え ㊤ココアワッフル	ぎゅうにく たまご	ハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにく だいこん とうもろこし	ねぎ たくあん もやし	こめ さとう ㊤ココアワッフル	あぶら ごま ごまあぶら	570 24.1 296	810 30.5 327	
16 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	きゅうり しょうが だいこん	こめ でんぶん	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ あぶら わふうごまドレッシング	627 24.2 301	784 28.6 370	
17 (水)	牛乳 白飯 マイルドきんぴら 五目ラーメン ㊤チーズ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにく	牛乳 ㊤チーズ	チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	596 22.0 305	775 27.9 493		
18 (木)	牛乳 白飯 肉だんごの甘酢あん 野菜サラダ おでん	にくだんご がんとどき	ちくわ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん	きゅうり とうもろこし	こめ さといも	ノンエッグマヨネーズ	594 21.3 368	759 25.8 401	
19 (金)	牛乳 豚丼 れんこんとじゃがいものサラダ	ぶたにく		牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし	しめじ ねぎ	こめ こめこ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	649 24.7 335	826 30.4 381	
22 (月)	牛乳 白飯 トマトオムレツ さつまいもサラダ ピリ辛スープ	トマトオムレツ もめんとうふ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	641 22.0 426	826 26.8 495	
23 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 卵と糸かまのスープ ヨーグルト	とりにく たまご とうふ	あかみそ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく りんご にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん	さとう あぶら	640 29.9 379	786 35.2 397	
24 (水)	牛乳 白飯 あじフライ ブロッコリーのタルタル風ソース 加賀の恵みごま汁 加賀しずく梨ゼリー	あじフライ もめんとうふ みそ	とりにく うちまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん かぼちゃ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	683 28.9 360	851 34.6 388	
25 (木)	牛乳 れんこんのちらし寿司 にんじん葉入り野菜かき揚げ 治部煮汁	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが だいこん	れんこん たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん かきあげ	さとう すだれふ	あぶら	699 28.8 349	914 34.5 406
26 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー わふうごまドレッシング	640 20.7 280	807 24.8 294	
29 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜のソテー 里芋のめった汁	ベーコン うすあげ	みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	もやし ごぼう	しめじ ねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	624 24.3 422	794 29.3 470	
30 (火)	牛乳 ミルクロール (セルフドック) ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ	ウインナー ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ	きゅうり たまねぎ	ミルクロール じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルー	607 26.2 362	774 32.7 405	
31 (水)	牛乳 ツナそばろごはん ポテトとコーンのスープ	ベーコン つぶじょうたいず	まぐちあぶらづけ たまご	牛乳	にんじん あかピーマン	ごぼう キャベツ	たまねぎ えだまめ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	635 26.3 318	800 31.2 368	

【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2.1g 中2.6g