

令和6年2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 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	脂質		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら もやし炒め 大根のカレー煮	かまぼこ ベーコン ぶたにく	たまご ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にら にんじん いんげん	もやし だいこん	こめ じゃがいも でんぶん	こめこ さとう あぶら カレールー	828 28.9 427
2 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわし ぶたにく だいず	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん	こめ さとう さつまいも ごま	797 35.6 549	
5 (月)	牛乳 ビーフライス 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	あかピーマン いんげん にんじん	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも むぎ マーガリン あぶら ホワイトルー	769 24.3 331	
6 (火)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 ごま汁	まぐろあぶらづけ もめんどうふ たまご	つぶじょうだいず うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	えだまめ ねぎ こめ さとう ごま	837 35.9 425	
7 (水)	牛乳 白飯 チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカツ ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん	キャベツ	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	775 27.8 266	
8 (木)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き ちゃんこ汁 ④野菜とくだものゼリー	ぶたにく とりだんご	うすあげ もめんどうふ	牛乳	あかピーマン ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん あぶら ④やさいゼリー	793 34.9 360	
9 (金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ たまごスープ	ハンバーグ とりにく	たまご	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	800 30.6 495	
13 (火)	牛乳 白飯 きびなのかりかり揚げ 茎わかめのきんぴら チゲうどん	ぶたにく みそ	さつまあげ きびなごフライ きわかめ	牛乳	にんじん きピーマン	はくさい しめじ だいこん ねぎ	こめ さとう こめこうどん あぶら ごまあぶら ごま	831 30.3 409	
14 (水)	牛乳 白飯 鶏のからあげ もやしときゅうりの酢の物 あっさり栄養スープ チーズ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが キャベツ	もやし たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう あぶら	797 32.7 474	
15 (木)	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 あぶら ノンエッグマヨネーズ	852 25.5 294	
16 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 けんちん汁	ぶたにく うすあげ	だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	776 32.8 384	
19 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	814 33.4 429	
20 (火)	牛乳 パターロール スパゲッティナポリタン チーズと海藻のサラダ	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲッティ オリーブオイル ごまドレッシング	790 33.3 394	
21 (水)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ ごま酢あえ 筑前煮	さば とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが れんこん	もやし ごぼう たけのこ	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	854 34.6 509	
22 (木)	牛乳 牛肉と野菜のオイスターソース丼 卵のみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにく とうふ	たまご みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう むぎ あぶら でんぶん	825 34.5 455	
26 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ 豆乳プリンタルト	とりにく ベーコン	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	826 30.3 352	
27 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たけのこ キャベツ とうもろこし	ほししいたけ たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	772 27.0 405	
28 (水)	牛乳 白飯 だし巻き卵 野菜炒め かぶのみそ汁	だしまきたまご うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ かぶ えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら	724 28.9 380	
29 (木)	牛乳 白飯 ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ 肉じゃが	ほっけ ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし	きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	838 30.9 319	

【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2.7g