

令和6年3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	脂質		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)		
1 (金)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	えび とうふ	きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ やさいかきあげ	ほししいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ひなあられ	806 26.5 498
4 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶん ココアワッフル	ノンエッグマヨネーズ 820 31.5 292	
5 (火)	牛乳 かつカレー 福神漬 野菜サラダ	とりにく	ロースとんかつ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ふくじんづけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	982 33.9 291
6 (水)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	794 30.6 489
7 (木)	牛乳 プルコギのつけご飯 ごぼうとお豆のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	きピーマン にんじん	ねぎ エリンギ ごぼう	にんにく たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ごま わふうごまドレッシング	858 31.4 351
8 (金)	牛乳 赤飯 ごま塩 鶏のからあげ コーンサラダ みそ汁 お祝いデザート	とりにく みそ	うすあげ	牛乳	こまつな	しょうが とうもろこし たまねぎ	キャベツ きゅうり ねぎ	せきはん じゃがいも でんぶん おいわいクレープ あぶら ノンエッグマヨネーズ	844 32.5 467
12 (火)	牛乳 ミルクロール ミートボール ポテトサラダ クリームスープ	ミートボール	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 793 34.4 398	
13 (水)	牛乳 白飯 ししゃも天ぶら 大豆の磯煮 根菜のごま汁	だいず うすあげ みそ	さつまあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ だいこん	ごぼう	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	793 29.3 490
14 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ れんこんきんぴら かきたま汁	さわら たまご	さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	728 30.0 359	
15 (金)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 おひたし 大根と里芋のそぼろあんかけ	さば ぎゅうにく	みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが ほししいたけ	はくさい だいこん	こめ さとう さいも でんぶん	862 33.3 320
18 (月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 肉うどん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん こんぶ	きりぼしたいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめうどん	ごまあぶら ごま	787 29.4 341
19 (火)	牛乳 ピラフ スープ煮	ベーコン	ぶたにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら	776 25.1 269
21 (水)	牛乳 そぼろごはん 豚汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいず ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら 750 34.5 365

【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