

令和6年4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)	
							たんぱく質(g)	
							カルシウム(mg)	
10 (水)	牛乳 お花畑ちらし寿司 すまし汁 花見団子	きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん なののはな ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ すだれふ さとう でんぷん はなみだんご	あぶら	802 31.7 575
11 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ココアワッフル	とりにく うすあげ あかみそ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ りんご ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん ココアワッフル	あぶら	794 33.2 358
12 (金)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく うすあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら ごま	796 31.2 378
15 (月)	牛乳 とりそぼろごはん 豚汁 小魚ナッツ	とりにく たまご ぶたにく みそ	牛乳 小魚	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	835 37.6 483
16 (火)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ コーンサラダ 炊き合わせ	とりにく さつまあげ がんとどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	787 29.4 380
17 (水)	牛乳 わかめごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが とうもろこし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぷん マカロニ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	795 31.4 444
18 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	いわしのうめに ベーコン ぶたにく うすあげ とりにくだんご もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	823 35.7 494
19 (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 たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	854 25.8 297
22 (月)	牛乳 白飯 春巻き ナムル 麻婆豆腐	はるまき ぶたにく つぶじょうだいず みそ あかみそ もめんとうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	824 34.9 424
23 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 野菜とコーンのスープ	ハンバーグ ベーコン	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	783 26.1 503
24 (水)	牛乳 白飯 4種の豆のサラダ すき焼き煮 ヨーグルト	いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにく やきとうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり ねぎ えのきたけ	こめ さとう くるまふ	ノンエッグマヨネーズ	762 27.6 458
25 (木)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 磯香和え 沢煮椀	さば ぶたにく もめんとうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら	790 30.5 347
26 (金)	牛乳 チキンライス オムレツ ポテトスープ いちごゼリー	とりにく オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも いちごゼリー	マーガリン あぶら	823 26.5 377
30 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	さけフライ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	ミルクロール じゃがいも あぶら	ノンエッグマヨネーズ カレールウ	754 33.7 333

【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 2.8g