

令和6年5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	エネルギー(Kcal)			
								たんぱく質(g)		
								カルシウム(mg)		
1 (水)	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいず さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ	牛乳 ひじき みそ	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう		こめ さとう あぶら ごまあぶら	815 36.1 400	
2 (木)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ		こめ さとう かしわもち あぶら ごま	804 27.8 337	
7 (火)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいず たまご とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ	たまねぎ はくさい ねぎ	ごぼう	こめ むぎ さとう さといも あぶら	783 35.9 426	
8 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンソープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし		こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	820 30.2 419	
9 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にら あかピーマン にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ		こめ でんぶん じゃがいも あぶら	771 32.1 446	
10 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくしんづけ	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	805 24.9 292	
13 (月)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ 野菜と果物のゼリー	トマトオムレツ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ		こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ やさしくくものゼリー	794 23.1 409	
14 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん はくさい たまねぎ しょうが	きゅうり たけのこ	とうもろこし	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	742 31.4 334	
16 (木)	牛乳 白飯 ししゃものフリッター アスパラサラダ 豚肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ いんげん	たまねぎ		こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	804 28.8 391	
17 (金)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし ねぎ		こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	788 34.8 339	
20 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ	はくさい ごぼう		こめ さとう ごまあぶら 387		
21 (火)	牛乳 ミルクロール (セルフバーガー)スライスチーズ チキンカツ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし		ミルクロール じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	739 33.4 632	
22 (水)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 オレンジ	だいず ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが オレンジ	えのきたけ ねぎ		こめ でんぶん さとう あぶら	785 34.4 358	
23 (木)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう ラーメン ごまあぶら	775 29.8 415	
24 (金)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	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 メープルマフィン あぶら ホワイトルウ	850 26.6 407	
27 (月)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが ねぎ	しょうが	こめ さとう でんぶん とうじゅうプリンタルト あぶら	803 30.1 359	
28 (火)	牛乳 ジューシー かき揚げ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ぼんのうねぎ	ごぼう だいこん	はくさい えのきたけ ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ かきあげ じゃがいも ごま	835 26.9 551	
29 (水)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ		こめ さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	803 26.8 293	
30 (木)	牛乳 白飯 はべんのお茶天ぷら 和風チャプチェ さつま汁	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	にんにく はくさい ねぎ	たけのこ えのきたけ	こめ こめこ さとう はるさめ あぶら ごま	777 31.7 402	
31 (金)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご とりにく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう		こめ むぎ さとう でんぶん わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	823 32.8 399	

【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