

令和6年6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 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群			
3 (月)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ ふたにく	きんしたまご みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	831 31.3 320
4 (火)	牛乳 白飯 春雨サラダ 酢豚	ふたにく		牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう	はるさめ でんぶん ごまあぶら	767 29.1 381
5 (水)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 トマト かやくうどん	ふたにく かまぼこ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	きりほしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう	こめこうどん ごまあぶら	761 30.5 335
6 (木)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ グリーンサラダ 橋立産わかめのみそ汁	メンチカツ	みそ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり ねぎ	とうもろこし たまねぎ		こめ じゃがいも	じゅうろっこくまい /nエッグマヨネーズ ごま	798 25.3 329
7 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 かみかみサラダ	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 カレールウ /nエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	848 25.8 296
10 (月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	ふたにく みそ	うすあげ	牛乳	ブロッコリー こまつな かぼちゃ	ねぎ きゅうり にんじん	しょうが キャベツ		こめ さとう	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	784 34.4 461
11 (火)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ 中華風たまごスープ	ふくらぎ たまご	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが キャベツ		こめ さとう	でんぶん あぶら	780 33.6 310
12 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	めぎすからあげ ふたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ			こめ さとう	じゃがいも でんぶん あぶら	769 28.7 336
13 (木)	牛乳 白飯 大豆と小魚の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいず やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん にぼし トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし えのき ねぎ	はくさい ねぎ	こめ さとう	くるまふ でんぶん あぶら ごま	799 33.4 479
14 (金)	牛乳 そぼろツッコーごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず うすあげ	ふたにく たまご みそ もめんどうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが れいとうみかん	ごぼう ねぎ		こめ さとう	むぎ さといも あぶら ごまあぶら	825 33.9 491
17 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン	牛乳	こまつな トマト	もやし たまねぎ	しめじ キャベツ		こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	768 301.1 349
18 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース チーズと野菜のサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ふたにく レンズまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ			バターロール スパゲッティ	あぶら わふうごまドレッシング	800 35.2 401
19 (水)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも 鶏野菜汁	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	はくさい ねぎ		こめ じゃがいも	さとう でんぶん マーガリン	783 32.0 540
20 (木)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 海鮮ワンタンスープ ぶどうゼリー	ふたにく ベーコン	かいせんふうワンタン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	えだまめ もやし		こめ じゃがいも ぶどうゼリー	むぎ さとう ごまあぶら /nエッグマヨネーズ	841 27.6 279
21 (金)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく ベーコン		牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり	こめ さとう こめこ	でんぶん じゃがいも /nエッグマヨネーズ	835 30.2 463
24 (月)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ふたにく どうふ	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ		こめ こめこ でんぶん	むぎ さとう あぶら	789 31.4 423
25 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ ココアワッフル	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳	きピーマン にんじん トマト	なす にんにく ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ		こめ ココアワッフル	じゃがいも あぶら オリーブオイル	835 27.2 430
26 (水)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え かきたま汁	さば あられふかし みそ	たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのき		こめ でんぶん	さとう ごま	806 33.5 353
27 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ふたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく ねぎ	もやし にんにく	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう あぶら ごま ごまあぶら	825 34.9 426
28 (金)	牛乳 ハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ	あぶら ハヤシルウ /nエッグマヨネーズ	812 26.9 275

【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 2.7g