

# 令和6年7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			からだの調子をとのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんばく質	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)			
										たんばく質(g)		
										カルシウム(mg)		
1 (月)	牛乳 そぼろごはん	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	こまつな	ねぎ	ごぼう	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	836
	さつま汁	とりにく	たまご		にんじん	すいか			さとう	じゃがいも		37.7
	すいか	みそ	つぶじょうだいず									446
2 (火)	牛乳 白飯	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	あぶら	829
	春巻き ごま酢和え	いか			チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぶん		ごまあぶら	27.5
	五目うま煮										ごま	317
3 (水)	牛乳 わかめごはん	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	756
	豚肉のソースマリネ			わかめ	こまつな	とうもろこし			じゃがいも			29.8
	野菜スープ				にんじん							302
4 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	もやし	しめじ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	830
	ししゃもの天ぷら 小松菜の炒め物	とうふ	さつまあげ	ししゃもてんぷら	こまつな	はくさい					ごまあぶら	33.5
	ちゃんこ汁	ベーコン										522
5 (金)	牛乳 ちらし寿司	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	893
	星のコロッケ	とりにく	あられふかし			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまなうどん		31.1
	七夕汁 七夕ゼリー								七夕汁	七夕ゼリー		430
8 (月)	牛乳 白飯	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		779
	冷やっこ 磯香和え			のり	にんじん				じゃがいも	みかんクレープ		28.3
	豚肉じゃが みかんクレープ				いんげん							313
9 (火)	牛乳 豚肉の中華丼	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たけのこ	たまねぎ	にんにく	こめ	さとう	あぶら	785
	春雨のスープスープ	とうふ			こまつな	しょうが	しめじ		でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	32.1
					にんじん							302
10 (水)	牛乳 白飯	ほっけ	ぎゅうにく	牛乳	にら	しょうが	もやし	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	762
	ほっけの色付け もやし炒め	ぶたにく	うすあげ		こまつな	ねぎ			でんぶん			32.0
	豆腐と青菜のみそ汁	とうふ	みそ		にんじん							383
11 (木)	牛乳 白飯	とりにく	にくりワンタン	牛乳	ピーマン	しょうが	ねぎ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	746
	鶏肉の甘酢炒め				赤ピーマン	しめじ	もやし		でんぶん		ごまあぶら	29.2
	肉入りワンタンスープ				こまつな	にんじん						399
12 (金)	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	906
	福神漬			ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくしんづけ	パイン	ナタデココ		カレールー	26.5
	ナタデココヨーグルト					モモ						335
16 (火)	牛乳 揚げパン	きなこ	まぐる油漬け	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	754
	ツナ添えサラダ	とりにく				たまねぎ			さとう	ノンエッグマヨネーズ		30.8
	クリームスープ									ホワイトルー	和風ごまドレッシング	393
17 (水)	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	ねぎ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	809
	鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物	ぶたにく	さつまあげ	わかめ	いんげん	きりぼしだいこん			さとう	じゃがいも	あぶら	29.3
	みそ汁											408
18 (木)	牛乳 ナン ミニパン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン	ミニパン	あぶら	726
	キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ	たまご	ベーコン	フローズンヨーグルト	ピーマン	にんにく	レタス		さとう	でんぶん		33.7
	フローズンヨーグルト				トマト							509

【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