

令和6年9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	脂質	エネルギー(Kcal)	
1群	2群	3群	4群		5群	6群	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
2 (月)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく つぶじょうたいず とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	えだまめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン カレールウ	847 36.6 300
3 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 ごま汁	ししゃもてんぷら ぎゅうにく だいず さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ だいこん	はくさい ねぎ	ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	816 31.8 483
4 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ マカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	819 27.3 540
5 (木)	牛乳 白飯 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ぎゅうにく ぶたにく みそ うすあげ もめんどうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす だいこん	しょうが ねぎ	ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	838 29.6 387
6 (金)	牛乳 牛丼 いかのカラフル炒め 加賀梨	ぎゅうにく かまぼこ いか	牛乳	ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	ねぎ なし	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	753 31.3 305
9 (月)	牛乳 いなり玉子丼 4種の豆のサラダ	たまご とりにく うすあげ いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ねぎ きゅうり	きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	818 33.3 391
10 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ マーボー春雨 わかめスープ ヨーグルト	シュウマイ ぶたにく つぶじょうたいず あかみそ いとかまぼこ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	あかピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく えのきだけ	たけのこ ねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	877 32.6 566
11 (水)	牛乳 わかめごはん 冷しゃぶサラダ みそ汁	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ	キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ごまドレッシング	761 33.5 376
12 (木)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ジャーマンポテト 白菜のスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	はくさい しめじ	しめじ	こめ じゃがいも あぶら マーガリン	734 28.6 297	
13 (金)	牛乳 ソースカツライス 月見汁 月見デザート	とんかつ とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきだけ ねぎ	ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん さといも つきみだいふく	あぶら	845 30.7 374
17 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ 焼きそば ぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	バターロール さとう ちゅうかめん ぶどうゼリー	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	781 26.1 380
18 (水)	牛乳 白飯 ひじきのナムル ハム添え 家常豆腐	ローズハム あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	えだまめ たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	ごまあぶら ごま あぶら	769 33.2 429
19 (木)	牛乳 白飯 橋立産甘えびと大豆の彩りごまからめ トマト とりすき煮	あまえび だいず とりにく やきどうふ	牛乳	にんじん トマト	えだまめ ねぎ	はくさい えのきだけ	たまねぎ	こめ でんぶん さとう くるまふ	あぶら ごま	765 35.3 478
20 (金)	牛乳 白飯 あじの甘酢あん 切干大根のサラダ ワンタンスープ	あじ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし ねぎ	きりほしだいこん はくさい もやし	きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ワンタンのかわ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごまドレッシング	759 28.3 331
24 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛からめ 冬瓜のスープ 冷凍パイナップル	とりにく ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ とうがん	にんにく ねぎ	りんご パイナップル	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	815 30.1 425
25 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし 鶏野菜汁	さば とりにく もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	はくさい ねぎ	キャベツ にんにく	こめ さとう		739 36.3 360
26 (木)	牛乳 白飯 春巻き もやし炒め 中華風たまごスープ	はるまき ベーコン たまご とりにく とうふ	牛乳	にら にんじん	もやし チンゲンサイ	ねぎ		こめ でんぶん	あぶら	781 25.6 319
27 (金)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 海藻サラダ	とりにく	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	ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ごまドレッシング	770 25.6 290
30 (月)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 豚肉じゃが	さんま ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	835 31.0 315

【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 2.6g