

令和6年10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				熱や力のものになる食品		たんぱく質(g)			
		【赤色】		【緑色】				【黄色】			カルシウム(mg)		
		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							
1 (火)	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく	かいせんワタタン	牛乳	あかビーマン	しょうが	れんこん	たまねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	832	
		ベーコン			ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	さとう		ごまあぶら	31.7	
					チンゲンサイ	にんじん							393
2 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ	にんにく	しょうが	もやし	こめ	むぎ	あぶら	846	
					ブロッコリー	しめじ	たまねぎ	きゅうり	さとう		ごま	29.1	
												ノンエッグマヨネーズ	314
3 (木)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮 氷菓子	ベーコン	とりにく	牛乳	あかビーマン	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	756	
					ピーマン				じゃがいも	さとう	あぶら	24.5	
					にんじん	トマト						ガリガリくん(ソーダ)	274
4 (金)	牛乳 カレーそぼろごはん 中華スープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	840	
			つぶじょうだいず	たまご	ヨーグルト	こまつな	ねぎ	とうもろこし	さとう	ナタデココ		29.8	
			ベーコン								ゼリー		387
7 (月)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	815	
			もめんとうふ	うすあげ			えのきたけ	なめこ	ねぎ	さとう	ごまあぶら	34.0	
												415	
8 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつまい りんご	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	はくさい	えのきたけ	こめ	でんぶん	あぶら	790	
		とりにく	みそ			ねぎ	りんご		さとう	さつまいも		32.7	
												340	
9 (水)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール	たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	キャベツ	とうもろこし	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	817	
		とりにく				ほうれんそう	しめじ		じゃがいも	でんぶん		31.0	
												277	
10 (木)	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	かきあげ	あぶら	795	
						ねぎ			さとう	こめこうどん	ごま	25.9	
												373	
11 (金)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく	さつまあげ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	781	
			がんもどき		いんげん				さとう		ノンエッグマヨネーズ	29.5	
											わふうごまドレッシング	377	
15 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	821	
			つぶじょうだいず	もめんとうふ	のり		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん	ごま	34.5	
			みそ	あかみそ							ごまぶら	434	
16 (水)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいず	たまご	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	791	
		とりにく			にんじん	ねぎ			くるまふ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	30.2	
										ももゼリー	わふうごまドレッシング	377	
17 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに	さつまあげ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	はくさい	ごぼう	こめ	さとう	ごまあぶら	794	
		ぶたにく	みそ	くきわかめ		ねぎ			さつまいも		ごま	31.0	
												450	
18 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	カレールー	881	
					ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	28.7	
											ごまドレッシング	298	
21 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ	かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	えのきたけ	こめ	こめこ	あぶら	793	
		ぶたにく	もめんとうふ	チーズ	にら	ねぎ			じゃがいも			31.4	
			うすあげ	みそ								616	
22 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 秋味シチュー	さけフライ	ベーコン	牛乳	こまつな	もやし	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	さつまいも	あぶら	790	
		とりにく		なまクリーム	にんじん	しめじ					ホワイトルー	34.4	
												409	
23 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え	あつあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	739	
				ひじき	チンゲンサイ	はくさい	たけのこ	もやし	さとう	でんぶん	ごまあぶら	27.9	
						きゅうり				はるさめ	ごま	409	
24 (木)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンボン麺 ブルーベリータルト	ぎゅうにく	さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごまあぶら	793	
		ぶたにく	えび		チンゲンサイ	ねぎ			チャンボンメン	でんぶん	あぶら	30.3	
		いか							ブルーベリータルト			362	
25 (金)	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく	だしまきたまご	牛乳	にんじん	しめじ	まいけけ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	746	
			うすあげ	もめんとうふ			だいこん	ごぼう	ねぎ	さとう	じゃがいも	ごま	32.3
			みそ									404	
28 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	かぼちゃひき肉	フライ	とりにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	はくさい	こめ	あぶら	755	
						こまつな	たまねぎ				ノンエッグマヨネーズ	22.8	
						にんじん						328	
29 (火)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 キャベツのおひたし のっぺい汁	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	ごぼう	こめ	さとう		780	
		うすあげ	とりにく			ねぎ			さといも	でんぶん		36.9	
												357	
30 (水)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	にら	もやし	ねぎ		こめ	でんぶん	あぶら	756	
		ぶたにく	たまご		あかビーマン				さとう			32.7	
		とうふ			チンゲンサイ	にんじん						400	
31 (木)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	だいこん	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	828	
				わかめ	こまつな	キャベツ			さとう	じゃがいも		26.2	
											かぼちゃプリン	340	

【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