

令和6年11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	
		血や体をつくるもとになる食品		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			エネルギー(Kcal)	
		【赤色】		【緑色】				【黄色】		たんぱく質(g)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	カルシウム(mg)			
1群	2群	3群	4群		5群	6群						
1 (金)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー 豆乳プリンタルト	ぎゅうにく ベーコン	ぶたにく なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ 豆乳プリンタルト ホワイトルウ	マーガリン あぶら ごま	901 26.2 418		
5 (火)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ チーズポテト ピリ辛みそスープ	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳 チーズ	はくさい ねぎ	しめじ キムチ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	マーガリン	841 36.1 641		
6 (水)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	いわし ぶたにく みそ	ベーコン なるとまき	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう	こめ でんぶん	さとう ほうとう	あぶら ごまあぶら	811 30.1 355	
7 (木)	牛乳 白飯 チキンのスパイスソースからめ 卵スープ りんご	とりにく たまご	みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが りんご	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	でんぶん さとう	あぶら	812 32.6 404	
8 (金)	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく	たまご	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	785 25.1 289		
11 (月)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目ラーメン さつまいもチップス	ベーコン ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	しめじ キャベツ	こめ ラーメン	さとう さつまいも	あぶら	783 28.7 432	
12 (火)	牛乳 白飯 鶏天 マイルドきんぴら みそ汁	とりにく ぶたにく みそ	たまご さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	800 32.9 469
13 (水)	牛乳 中華おこわ 春巻き 中華風コーンスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ	えだまめ ねぎ	こめ むぎ	もちごめ さとう	ごまあぶら あぶら	826 26.9 308
14 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば もめんどうふ	うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ねぎ	ごぼう	こめ さとう	さとう	ごまあぶら	752 34.3 391
15 (金)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	トマトオムレツ ウインナー	ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし かぶ	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ノンエッグマヨネーズ	793 25.3 433	
18 (月)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ もやし炒め 韓国肉肉じゃが	めぎすのからあげ ぶたにく	ぎゅうにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	780 31.4 307
19 (火)	牛乳 白飯 ツナサラダ 家常豆腐 みかん	まぐろあぶらづけ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ みかん	にんにく ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう	ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	783 31.1 453
20 (水)	牛乳 そぼろツッコーりごはん 秋の幸汁	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい だいこん	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	779 35.9 434
21 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ(ホキ)	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 マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	768 26.3 312	
22 (金)	牛乳 ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん	かんびょう たけのこ	えだまめ ほししいたけ	こめ でんぶん おこめのムース	さとう すだれふ	あぶら	794 35.2 420
25 (月)	牛乳 白飯 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 源助大根と車麩のおでん	メンチカツ ちくわ	がんとどき	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ げんすけだいこん	きゅうり とうもろこし	とうもろこし	こめ さといも	くるまふ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	830 27.6 317
26 (火)	牛乳 バターロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ビーフシチュー	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん たまねぎ	とうもろこし りんご	にんにく	バターロール さとう じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	784 31.2 318
27 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え めった汁	ふくらぎ もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ	キャベツ だいこん	だいこん	こめ さとう	でんぶん ごま	あぶら ごま	798 34.2 489
28 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 水ギョウザスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン	すいぎョウザ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	にんにく しょうが ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら	808 32.2 402
29 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ	たまご かまぼこ	うすあげ だいず	牛乳 にぼし	にんじん	たけのこ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん ごま	あぶら	828 32.3 450

【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