

# 令和7年1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				熱や力のものになる食品				
		【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	脂肪			
1群	2群	3群	4群			5群	6群					
9 (水)	牛乳 チキンカレーライス 大根とコーンのサラダ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	だいこん	こめ	むぎ	カレールウ	796
10 (木)	牛乳 わかめごはん ぶりの竜田揚げ 炒めなます 白玉雑煮	ぶりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	866
14 (金)	牛乳 キンパ風混ぜごはん かき揚げ 海鮮ワタンスープ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	にんにく	たくあん	こめ	むぎ	ごまあぶら	860
15 (火)	牛乳 白飯 焼きビーフン 鶏肉とじゃがいもの煮物 りんご	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	りんご	こめ	ビーフン	ごまあぶら	805
16 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 鶏肉とひじきのサラダ 味噌豚大根	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	とうもろこし	だいこん	こめ	さとう	あぶら	780
17 (木)	牛乳 白飯 春巻き もやし炒め ピリ辛スープ	はるまき	さつまあげ	牛乳	にら	もやし	はくさい	しめじ	こめ		あぶら	803
20 (月)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ペンネトマトソース 卵とかぶの塩こうじスープ	たらフライ	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	かぶ	こめ	ペンネ	あぶら	770
21 (火)	牛乳 豚丼 豆乳みそ汁	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	793
22 (水)	牛乳 白飯 たまご焼き 青のり丸いもピーンズ 加賀九谷野菜のごま豚汁	たまご	だいち	牛乳	かぼちゃ	はくさい	しいたけ	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	801
23 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 茎わかめの炒め物 鶏すき	かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	はくさい	ねぎ	こめ	こめこ	あぶら	780
24 (金)	牛乳 れんこんとブロッコリーのピラフ 加賀ねぎとさつまいものシチュー 加賀しずく梨ゼリー	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	マーガリン	849
27 (月)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 ごま和え 治部煮汁	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	もやし	こめ	さとう	ごま	780
28 (火)	牛乳 ミルクロール メンチカツ 粉ふき芋 冬野菜と大麦のミネストローネ チーズ	メンチカツ	ベーコン	牛乳	にんじん	セロリ	にんにく	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	783
29 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん 里芋のめった汁	まぐろあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	えのきたけ	こめ	むぎ	あぶら	854
30 (木)	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン もやしとひじきのナムル 五目ラーメン	とりにく	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	にんにく	もやし	こめ	でんぶん	あぶら	806
31 (金)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ 五目うま煮 ヨーグルト	にくだんご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	はくさい	こめ	さつまいも	あぶら	855

【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