

令和7年2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				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】		エネルギー (Kcal)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビ タ ミ ン			炭 水 化 物	脂 質	たんばく質 (g)		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群	カルシウム (mg)		
3 (月)	牛乳 白飯	いわししょうがに	うすあげ	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん	ねぎ	こめ	さとう	ごま	827
	いわしの生姜煮 おひたし	ぶたにく	みそ		ほうれんそう				さつまいも			33.4
	豚汁 節分豆	だいず										490
4 (火)	牛乳 わかめごはん	チキンカツ	ウインナー	牛乳	こまつな	たまねぎ	はくさい		こめ	むぎ	あぶら	803
	チキンカツ チーズポテト			わかめ	にんじん				じゃがいも		バター	30.3
	コンソメスープ			チーズ								368
5 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼	ぶたにく	あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	800
	春雨サラダ	ハム			チンゲンサイ	たけのこ	きゅうり	キャベツ	さとう	でんぶん	ごまあぶら	30.5
									はるさめ	わふうごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	409
6 (木)	牛乳 白飯	ちくわ	たまご	牛乳	にら	しょうが	もやし	だいこん	こめ	こめこ	あぶら	845
	ちくわのしょうが天ぷら もやし炒め	ベーコン	ぶたにく		にんじん				でんぶん	じゃがいも	カレールウ	30.7
	大根のカレーそぼろ煮	あつあげ			いんげん				さとう			429
7 (金)	牛乳 ビーフライス	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	ピーマン	ごぼう	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	815
	白菜のチャウダー			なまクリーム	にんじん	はくさい			じゃがいも	やさしいとくだものゼリー	あぶら	28.3
	野菜とくだものゼリー										ホワイトルウ	334
10 (月)	牛乳 白飯	とりにく	すいぎョウザ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	りんご	こめ	でんぶん	あぶら	861
	鶏肉の甘辛からめ	ベーコン			チンゲンサイ	もやし	ねぎ		じゃがいも		ごまあぶら	31.0
	ワンタンスープ				にんじん							455
12 (水)	牛乳 白飯	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	えのきたけ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	849
	おじゃがのマヨネーズ風味	とうふ			ほうれんそう	ねぎ			じゃがいも	でんぶん		30.1
	かきたま汁 豆乳プリンタルト								とうにゅうプリンタルト			384
13 (木)	牛乳 白飯	さつまあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう	はくさい	だいこん	こめ	さとう	あぶら	760
	きびなごのかりかり揚げ きんぴらごぼう	みそ		きびなごフライ	いんげん	ねぎ	しめじ	キムチ	こめこうどん		ごまあぶら	29.9
	チゲうどん										ごま	426
14 (金)	牛乳 ポークカレーライス	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	カレールウ	815
	グリーンサラダ				ブロッコリー	きゅうり			じゃがいも		あぶら	25.7
										ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング	293
17 (月)	牛乳 白飯	ハンバーグ	たまご	牛乳	かぼちゃ	きゅうり	キャベツ		こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	811
	煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ	とりにく			ブロッコリー				でんぶん			31.8
	たまごスープ				ほうれんそう	にんじん						502
18 (火)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼	まぐろあぶらづけ	つぶじょうだいず	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	830
	鶏野菜汁	もめんどうふ	たまご	ひじき		にんにく	はくさい	しめじ	さとう		ごまあぶら	39.1
		とりにく	うすあげ	みそ		ねぎ						400
19 (水)	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	でんぶん	あぶら	799
	豚肉と大豆のべっこう煮	うすあげ	もめんどうふ			ねぎ	いよかん		さとう		ごまあぶら	34.1
	けんちん汁 いよかん											393
20 (木)	牛乳 白飯	ほっけ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	きりぼしだいこん	きゅうり	こめ	さとう	あぶら	793
	ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ	ちくわ			いんげん	とうもろこし	ごぼう	れんこん	でんぶん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	34.0
	筑前煮					たけのこ				ごまあぶら	わふうごまドレッシング	311
21 (金)	牛乳 チャーハン	ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	836
	中華風コーンスープ	ベーコン		ヨーグルト	チンゲンサイ	ねぎ	しめじ	とうもろこし	さとう	じゃがいも		26.3
	ナタデココヨーグルト					パイナップル	もも		ナタデココ			352
25 (火)	牛乳 バターロール	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	バターロール	スパゲッティ	オリーブオイル	838
	スパゲッティナポリタン	たまごサラダ		チーズ	ピーマン	きゅうり					ノンエッグマヨネーズ	34.6
	タルタルサラダ チーズ											372
26 (水)	牛乳 白飯	ギョウザ	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	807
	揚げギョウザ 大根ナムル	つぶじょうだいず	もめんどうふ			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん		ごま	33.1
	麻婆豆腐	みそ	あかみそ			ねぎ					ごまあぶら	421
27 (木)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	ごま	800
	ごぼうサラダ					きゅうり	とうもろこし		さとう	でんぶん	わふうごまドレッシング	32.4
	紫いもチップス								むらさきいもチップス		ノンエッグマヨネーズ	351
28 (金)	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たくあん	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	855
	さばのたつた揚げ 即席漬け	うすあげ	さつまあげ			きゅうり	はくさい	えのきたけ				34.4
	ちゃんこ汁	もめんどうふ				ねぎ						528

【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