

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

【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