

# 令和7年3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			
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群			
3  (月)	牛乳 ちらし寿司	うすあげ	きんしたまご	牛乳	にんじん	れんこん	ほししいたけ	かんぴょう	こめ	さとう	あぶら	829
	野菜かき揚げ	もめんとうふ	ぶたにく			えだまめ	えのきたけ	ねぎ	ひなあられ			28.5
	沢煮椀 ひなあられ					やさいかきあげ	ごぼう	だいこん				388
4  (火)	牛乳 白飯	だいず	とりにく	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	ねぎ	ほししいたけ	こめ	さつまいも	ごまあぶら	784
	大豆とさつまいものごまからめ	かまぼこ	うすあげ	かえりにぼし					でんぶん	さとう	ごま	31.7
	かやくうどん								こめうどん			441
5  (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	キャベツ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	825
	おじゃがのマヨネーズ風味	とりにく			ほうれんそう	たまねぎ	しめじ		じゃがいも	でんぶん		32.4
	卵とほうれん草のスープ ココアワッフル								ココアワッフル			303
6  (木)	牛乳 白飯	うすあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	もやし	はくさい	こめ	さとう	あぶら	736
	ししゃもの米粉揚げ ごま和え	みそ		いしゃもこめこあげ		ごぼう	ねぎ		じゃがいも		ごま	30.4
	豚汁											467
7  (金)	牛乳 チキンカレー	とりにく		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	779
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			ブロッコリー	とうもろこし			じゃがいも		あぶら	28.3
											わふうごまドレッシング	291
10  (月)	牛乳 白飯	とんかつ	さつまあげ	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ		こめ	さとう	あぶら	815
	とんかつ れんこんきんぴら	たまご	とりにく		ピーマン				でんぶん	くるまふ	ごま	35.1
	車麩の卵とじ まんてん大豆	まんてんだいず			こまつな						ごまあぶら	348
11  (火)	牛乳 プルコギのつけご飯	ぎゅうにく	かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	780
	チョレギサラダ			のり	ブロッコリー	しめじ	もやし	キャベツ	さとう		ごまあぶら	29.2
	ヨーグルト			ヨーグルト		きゅうり					かんこくふうドレッシング	355
12  (水)	牛乳 白飯	さわらフライ	ベーコン	牛乳	こまつな	もやし	だいこん		こめ	さとう	あぶら	794
	さわらフライ 小松菜の炒め物	ぶたにく	あつあげ		にんじん						ごまあぶら	32.2
	豚大根				いんげん							384
13  (木)	牛乳 赤飯 ごま塩	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	きゅうり	せきはん	でんぶん	あぶら	759
	鶏のからあげ 野菜サラダ	みそ		わかめ	こまつな	とうもろこし	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも		わふうごまドレッシング	29.9
	みそ汁 いちごクレープ(3年のみ)										ごま	439
17  (月)	牛乳 白飯	ぎょうざ	あつあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	786
	焼きギョウザ ナムル	ぶたにく	あかみそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	でんぶん		あぶら	30.0
	家常豆腐					ほししいたけ	ねぎ					491
18  (火)	牛乳 ミルクロール	にくだんご	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	キャベツ	たまねぎ	ミルクロール	さとう	ノンエッグマヨネーズ	794
	ミートボール ポテトサラダ				ブロッコリー				じゃがいも		あぶら	35.1
	クリームスープ										ホワイトルウ	405
19  (水)	牛乳 白飯	さば	とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	ごぼう	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	772
	鯖のカレー揚げ おひたし				にんじん				さとう	さといも	ごまあぶら	30.0
	のっぺい汁											443
21  (金)	牛乳 ピラフ	ベーコン	ぶたにく	牛乳	あかピーマン	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	820
	スープ煮				ピーマン				じゃがいも	クレープ	マーガリン	25.0
	いちごクレープ				にんじん							271

【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 2.5g