

令和7年7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		
		【 赤 色 】		【 緑 色 】		【 黄 色 】		
		たんぱく質 1 群	無機質 2 群	カロテン 3 群	ビタミン 4 群	炭水化物 5 群	脂質 6 群	
1 (火)	牛乳 キャロットパン チキンカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	チキンカツ ぶたにく だいず	牛乳 	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	キャロットパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら 	803 38.3 327
2 (水)	牛乳 白飯 冷ややっこ 磯香和え さつま汁 みかんクレープ	とうふ かまぼこ とりにく うすあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ さとう さつまいも みかんクレープ	ごまあぶら 	824 33.7 364
3 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	ぶたにく 	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	802 29.0 422
4 (金)	牛乳 夏野菜カレー ナタデココヨーグルト	ぶたにく 	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが にんにく なす たまねぎ パイナップル みかん	こめ むぎ ナタデココ	あぶら カレールウ	884 26.3 337
7 (月)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 セタゼリー	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん	ほししいたけ かんぴょう えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ さとう コロッケ なかじまうどん ほしがたふ たなぼたゼリー	あぶら 	830 29.7 350
8 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ ポテトスープ	ハンバーグ まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 	816 32.1 536.3
9 (水)	牛乳 ビビンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ にんにく きりぼしだいこん もやし えのきたけ ねぎ すいか	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	873 32.5 375
10 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ あじのトマトマリネ 粉ふき芋 野菜スープ	あじ ぶたにく	牛乳	ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ 大根 にんじん	こめ こめこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル バター	782 30.1 446
11 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 家常豆腐	ぎょうざ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら 	851 32.8 425
14 (月)	牛乳 白飯 ほっけの色付け 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほっけ ぶたにく たまご うすあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら 	802 34.8 377
15 (火)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 トマト お魚団子と春雨のスープ プリンタルト	ぶたにく ベーコン おさかなだんご とうふ	牛乳	にんじん トマト こまつな	しょうが えだまめ しめじ 	こめ さとう じゃがいも はるさめ プリンタルト	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら 	894 32.2 415
16 (水)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 夏野菜のごま汁	だいず ぶたにく とりにく うすあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが とうがん キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま 	822 35.5 463
17 (木)	牛乳 ドライカレー トマトとレタスと卵のスープ フローゼンヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず たまご とりにく	牛乳 フローゼンヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ レタス	こめ むぎ でんぷん	あぶら カレールウ バター	902 38.7 411

【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