

令和8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
		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				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】		エネルギー(Kcal)		
		たんばく質	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)		
9 (金)	牛乳 わかめごはん	ぶり	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	872
	ぶりのたつた揚げ 炒めなます	とりにく		わかめ	ほうれんそう	えのきたけ	ねぎ		でんぷん	さとう	ごま	36.7
	雑煮								しらたまだんご	はながたふ		509
13 (火)	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	にんにく	もやし	きゅうり	こめ	でんぷん	あぶら	814
	ヤンニョムチキン ひじきの中華サラダ			ひじき		キャベツ	たけのこ	ねぎ	さとう	ちゅうかめん	ごまあぶら	33.5
	野菜ラーメン										ごま	461
14 (水)	牛乳 白飯	いわし	ベーコン	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	とうもろこし	こめ	さとう	ごまあぶら	770
	いわしのおかか煮 青菜のソテー	ぶたにく	みそ		にんじん	はくさい	ねぎ		さつまいも		ごま	30.4
	めった汁											466
15 (木)	牛乳 白飯	ちくわ	たまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	こめこ	あぶら	804
	ちくわの天ぷら もやしのごま和え	ぎゅうにく	やきとうふ			ねぎ	えのきたけ		でんぷん	さとう	ごま	32.0
	すき焼き煮								くるまふ			531
16 (金)	牛乳 キンパ風混ぜごはん	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	776
	大麦入りサムゲタンスープ	たまご	とりにく	ヨーグルト	こまつな	もやし	えのきたけ	しょうが	さとう		ごま	30.3
	ヨーグルト				チンゲンサイ							560
19 (月)	牛乳 みそ豚丼	ぶたにく	みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	758
	ポテトとコーンのスープ	とりにく			こまつな	とうもろこし			さとう	でんぷん		34.0
									じゃがいも			291
20 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	たまご	牛乳	にら	キャベツ	もやし	ほししいたけ	こめ	さとう	あぶら	812
	卵と野菜の炒め物	とりにく	うすあげ		にんじん	たまねぎ	ねぎ	しょうが	こめこうどん	でんぷん		37.7
	あんかけうどん りんご	かまぼこ			ほうれんそう	りんご						528
21 (水)	牛乳 白飯	たまご	だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ	たけのこ	はくさい	こめ	でんぷん	あぶら	831
	たまご焼き 青のりポテトビーンズ	ぶたにく	あつあげ	あおのり	チンゲンサイ	しょうが			さつまいも		ごまあぶら	32.2
	五目うま煮											521
22 (木)	牛乳 白飯	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら	743
	ししゃもの天ぷら ひじきのごま酢和え	もめんとうふ		ししゃもてんぷら		ごぼう	だいこん	ねぎ	さとう		ごまあぶら	28.2
	けんちん汁			ひじき							ごま	496
23 (金)	牛乳 チキンカレーライス	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	783
	福神漬和え					ふくじんづけ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	26.6
											ごま	301
26 (月)	牛乳 ツナそぼろ丼	まぐろあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	798
	ピリ辛スープ	つぶじょうだいず	ぶたにく		こまつな	はくさい	しめじ	ねぎ	さとう		ごまあぶら	36.1
		もめんとうふ	みそ									533
27 (火)	牛乳 ミルクロール	タラフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	たまねぎ	にんにく	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	781
	白身魚フライ 野菜サラダ	だいず			にんじん						ノンエッグマヨネーズ	38.1
	ポークビーンズ				トマト						ハヤシルウ	530
28 (水)	牛乳 白飯	めぎす	くろだいず	牛乳	ブロッコリー	しょうが	たまねぎ	しめじ	こめ	さつまいも	あぶら	816
	めぎすのから揚げ 加賀九谷野菜の五彩和え	ぶたにく	もめんとうふ		かぼちゃ	ねぎ			さとう	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	33.5
	大地の華の肉豆腐	みそ			にんじん	こまつな						443
29 (木)	牛乳 れんこんピラフ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	802
	ねぎとかぼちゃの米粉クリームスープ	とりにく		なまクリーム	いんげん	ねぎ			こめこ	なしゼリー	あぶら	27.6
	加賀しずく梨ゼリー				かぼちゃ					バター	ごま	506
30 (金)	牛乳 白飯	にくだんご	ベーコン	牛乳	こまつな	かぶ	たまねぎ		こめ	さとう	バター	781
	ミートボールのケチャップ煮 チーズポテト			チーズ	にんじん				じゃがいも			26.9
	ペイザンヌスープ											465

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用して
今月の平均食塩相当量 2.4g