

平成30年4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			エネルギー(Kcal)	
		【赤色】			【緑色】				【黄色】				たんぱく質(g)
		たんぱく質		無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪			
1群		2群	3群	4群			5群	6群					
10 (火)	牛乳 チキンライス ④オムレツ ポテトスープ いちごゼリー	とりにく ベーコン	④オムレツ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし		こめ じゃがいも	むぎ いちごゼリー	バター あぶら	844 26.1 391	
11 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜のごま炒め すき焼き煮	かまぼこ ベーコン やきとうふ	たまご ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ	しめじ えのきたけ	はくさい	こめ さとう	こめこ くるまふ	あぶら ごまあぶら ごま	841 31.6 481	
12 (木)	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え 麻婆豆腐	ハム つぶじょうだいず あかみそ	ぶたにく みそ もめんとうふ	牛乳		もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう	はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	783 33.3 441	
13 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆とかえり干しのごまからめ すまし汁 花見団子	たまご とうふ	だいず かまぼこ	牛乳	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ	えのきたけ		こめ さとう	すだれふ でんぷん	あぶら ごま	820 33.4 568	
16 (月)	牛乳 わかめごはん(赤飯 ごま塩) 鶏のからあげ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが えのきたけ	キャベツ ねぎ	きゅうり	こめ でんぷん	むぎ (せきはん) マカロニ	あぶら(ごま) わふうごまドレッシング マヨネーズ	793 31.1 430	
17 (火)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 江戸っ子煮 みそ汁	さけ だいず みそ	ぎゅうにく こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ	たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも	さとう		748 36.2 353	
18 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 わかめサラダ	ぎゅうにく	うすあげ	牛乳	にんじん チーズ ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら カレールー	859 26.2 324	
19 (木)	牛乳 白飯 野菜とわかめの豆腐よせ きんぴらごぼう かやくうどん	ぎゅうにく とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ こめこうどん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	926 31.4 371	
20 (金)	牛乳 たけのこごはん メンチカツ 野菜サラダ 若竹汁	うすあげ とうふ	ミンチカツ	牛乳	にんじん わかめ	たけのこ とうもろこし	キャベツ えのきたけ ねぎ	きゅうり	こめ さとう	むぎ	あぶら マヨネーズ	813 27.4 364	
23 (月)	牛乳 白飯 えびシューマイ チンジャオロースー 中華スープ	えびシューマイ ベーコン	ぎゅうにく とうふ	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	たけのこ もやし こまつな	にんにく ねぎ	しょうが	こめ さとう	でんぷん	あぶら ごまあぶら	805 28.9 280	
24 (火)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 磯香和え 炊き合わせ	にぎすのからあげ さつまあげ	とりにく がんとどき	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ			こめ じゃがいも	さとう	あぶら	756 32.1 389	
25 (水)	牛乳 とりそぼろごはん みそけんちん汁 ④ヨーグルト	とりにく うすあげ みそ	たまご もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう	だいこん	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	885 39.4 767	
26 (木)	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	しろみぎかなフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	たまねぎ キャベツ		ミルクロール じゃがいも		マヨネーズ あぶら カレールー	805 32.7 334	
27 (金)	牛乳 白飯 肉団子のケチャップ煮 チーズポテト 野菜とコーンのスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	たまねぎ とうもろこし			こめ さとう	じゃがいも	バター	779 24.4 327	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。
毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

給食が始まります！

～給食当番の身じたくチェック～

ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

清潔な白衣を着ている



マスクは鼻までおっけている

つめを短く切っている

手を石けんできれいに洗った

栄養士の肩 菜津美です。給食の管理や食に関する指導を担当しています。給食室では5人の調理員が給食を作っています。
生徒のみなさんの健やかな成長を願いながら、みんなで力を合わせ、おいしくて安全な給食作りを頑張っていきます。よろしくお祈いします。



高辻 調理員
源 調理員
北村 調理員
内藤 調理員
布子 調理員