

令和元年10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】			
		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	エネルギー(Kcal)			
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
1 (火)	牛乳 白飯 さつまいも入りごまからめ すき焼き煮 みかん	だいず くるまふ	ぎゅうにく やきどうふ	牛乳 にぼし	にんじん	はくさい みかん	ねぎ えのきたけ	えのきたけ	こめ さとう	さつまいも でんぶん	あぶら ごま	859 32.1 510
2 (水)	牛乳 カレーそばごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぶたにく たまご つぶじょうだいず	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし パインナッブル	はくさい	こめ さとう	むぎ ナタデココ	あぶら	889 32.5 466
3 (木)	牛乳 白飯 牛肉のオイスター炒め 粉ふきいも みそ汁	ぎゅうにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳	あかピーマン きピーマン ピーマン	エリンギ ねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも	さとう でんぶん	あぶら マーガリン	799 28.0 349	
4 (金)	牛乳 白飯 油林鶏 もやし炒め もずくと卵のスープ 型抜きチーズ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにく たまご	牛乳 もずく チーズ	にら あかピーマン にんじん	もやし えのきたけ ねぎ	ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら	767 31.8 433	
7 (月)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁 りんご	さばあぶらづけ もめんどうふ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ なめこ しょうが	はくさい ねぎ りんご	えのきたけ	こめ さとう	むぎ	845 30.8 359	
8 (火)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワンタン	ベーコン	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ こまつな	れんこん もやし ねぎ	たまねぎ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら	あぶら	828 32.1 429
9 (水)	牛乳 ミルク食パン ブルーベリージャム 白身魚のフライ グリーンサラダ 秋味シチュー	ホキフライ	とりにく	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ しめじ	きゅうり たまねぎ	たまねぎ	ミルクしよくパン さつまいも	ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	あぶら	832 34.0 406
10 (木)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 五目ラーメン 豆乳プリンタルト	ぎゅうにく ぶたにく	さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ	キャベツ もやし	もやし	こめ さとう	ごまあぶら ちゅうかめん とうにゅうプリンタルト	あぶら	809 26.0 362
11 (金)	牛乳 手巻き寿司 のっぺい汁	たまご とりにく	まぐろあぶらづけ とんかつ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう	きゅうり ねぎ	ねぎ	こめ さとう	さといも あぶら	ノンエッグマヨネーズ あぶら	829 31.9 331
15 (火)	牛乳 白飯 カレイのから揚げ 切り干し大根のサラダ 筑前煮	カレイ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん ごぼう	きゅうり れんこん たけのこ	とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	805 33.5 739
16 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとひよこ豆のサラダ ミニロールケーキ(いちご味)	ぎゅうにく		牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが	もやし たまねぎ きゅうり	しめじ きゅうり	こめ さとう	むぎ ひよこめ ミニロールケーキ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	898 28.8 320
17 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 大根ナムル 八宝菜	ギョウザ いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	きゅうり しょうが	はくさい	こめ でんぶん	さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	788 29.7 338
18 (金)	牛乳 きのこごはん コロッケ 野菜サラダ みそ汁	とりにく みそ	コロッケ うすあげ	牛乳	にんじん	しめじ はくさい キャベツ	まいたけ だいこん きゅうり	とうもろこし ねぎ	こめ さとう	むぎ あぶら	ノンエッグマヨネーズ あぶら	829 28.9 360
21 (月)	牛乳 白飯 さんまの簡煮 うすあげとキャベツのおひたし 豚汁	さんま ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい	ねぎ だいこん	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら	817 35.0 500
23 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼 ひじきともやしのごま酢和え	ぶたにく	あつあげ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし	はくさい	こめ さとう	むぎ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	772 28.6 422
24 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ	あぶら	896 29.0 295
25 (金)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ えのきのおひたし さつま汁	さば うすあげ	とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん	えのきたけ ごぼう ねぎ	はくさい	こめ さとう	でんぶん さつまいも	あぶら	884 31.6 500
28 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ 茎わかめの炒め物 炊き合わせ	ハタハタ とりにく がんもどき	ぶたにく さつまあげ	牛乳 くわかめ	いんげん にんじん	きりほしだいこん			こめ じゃがいも	さとう ごまあぶら ごま	あぶら	783 30.2 337
29 (火)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ スパゲティサラダ 野菜スープ	トマトオムレツ わかめ	とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり はくさい	はくさい	こめ スパゲティ	むぎ わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	あぶら	760 23.8 440
30 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 江戸っ子煮 根菜のごま汁	かまぼこ だいず うすあげ	ぎゅうにく こうやどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	ごぼう	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごま	826 32.0 494
31 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ ベーコン		牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ			こめ じゃがいも	さとう かぼちゃプリン	ノンエッグマヨネーズ あぶら	870 28.7 406

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。
インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ