

令和元年11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 (金)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく	だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	921
						キャベツ	とうもろこし		でんぷん		ハヤシルウ	30.4
											わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	290
5 (火)	牛乳 白飯 えびのチリソース 添え野菜 豆腐と青菜のスープ	えび	かまぼこ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	774
		とうふ			チンゲンサイ				でんぷん		ノンエッグマヨネーズ	25.3
					にんじん							316
6 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 野菜サラダ 大根と里芋のそぼろ煮	めぎす	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	しょうが	こめ	さとう	あぶら	785
		ぶたにく			にんじん	だいこん	ほししいたけ		さといも	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	30.0
					いんげん							401
7 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル 麻婆豆腐	シュウマイ	ぶたにく	牛乳		だいこん	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	810
		つぶじょうだいず	もめんどうふ	ひじき		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぷん		ごま	36.3
		みそ	あかみそ			ねぎ					あぶら	511
8 (金)	牛乳 ミルクロール かぼちゃひき肉フライ れんこんサラダ カレースープ煮	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	れんこん	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	さとう	あぶら	872
					にんじん	キャベツ			じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	30.0
											カレールウ	338
11 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら ごま酢和え 肉じゃが	ししゃも	たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	もやし	たまねぎ	こめ	こめこ	あぶら	841
		うすあげ	ぎゅうにく		いんげん				でんぷん	さとう	ごま	28.9
									じゃがいも			448
12 (火)	牛乳 白飯 豚肉のソースマリネ ブロッコリー添え 野菜とコーンのスープ メープルマフィン	ぶたにく	とりにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら	824
					ブロッコリー	とうもろこし			カエデのみ			32.6
					にんじん							318
13 (水)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら りんご	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	796
		かまぼこ	ぎゅうにく		あかピーマン	ごぼう	りんご		さとう	でんぷん		28.1
					ピーマン							324
14 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 春雨のスープ ヨーグルト	とりにく	あかみそ	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	752
		ぶたにく		ヨーグルト	あかピーマン	りんご	しめじ	ねぎ	はるさめ			31.0
					にんじん	チンゲンサイ						544
15 (金)	牛乳 そぼろツクリごはん 秋の幸汁	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	854
		みそ	たまご	ひじき	にんじん	ごぼう	しめじ	ねぎ	さとう			37.6
		さけ	もめんどうふ									433
18 (月)	牛乳 白飯 あじフライ もやし炒め 芋煮汁	あじフライ	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	もやし	たまねぎ	だいこん	こめ	さといも	あぶら	788
		ぶたにく				はくさい	しめじ	ごぼう				29.7
						ねぎ						308
19 (火)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	いんげん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	バター	829
				なまクリーム	にんじん	はくさい	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	28.8
										ホワイトルウ	ごま	351
20 (水)	牛乳 白飯 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁 みかん	とりにく	うすあげ	牛乳		しょうが	キャベツ	きゅうり	こめ	でんぷん	あぶら	798
		みそ		わかめ		とうもろこし	たまねぎ	えのきたけ	マカロニ		わふうごまドレッシング	29.4
						ねぎ	みかん				ノンエッグマヨネーズ	412
21 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	850
				わかめ		だいこん	きゅうり		じゃがいも		あぶら	24.7
											わふうごまドレッシング	293
22 (金)	牛乳 わかめごはん 里芋といかの煮物 かきたま汁 お米のムース	いか	さつまあげ	牛乳	にんじん	えのきたけ	ねぎ		こめ	むぎ		789
		たまご	とうふ	わかめ	いんげん				さといも	さとう		32.4
					ほうれんそう				でんぷん	おこめのムース		402
25 (月)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 おひたし ほうとう	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	はくさい	ごぼう	こめ	さとう		833
		なると	みそ		かぼちゃ	ねぎ			ほうとう			32.1
					にんじん							322
26 (火)	牛乳 五目寿司 野菜かき揚げ すまし汁	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たけのこ	れんこん	ほししいたけ	こめ	さとう	あぶら	789
		とうふ	あられふかし	のり	ほうれんそう	かんぴょう	やさいかきあげ	えのきたけ				26.3
						ねぎ						326
27 (水)	牛乳 白飯 オムレツ きのことソース スイートポテトサラダ かぶのスープ	オムレツ	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ	たまねぎ	きゅうり	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	749
					こまつな	とうもろこし	キャベツ	かぶ	さつまいも			21.6
												317
28 (木)	牛乳 白飯 肉団子 ブロッコリーのごま和え 源助大根のおでん	にくだんご	がんもどき	牛乳	ブロッコリー	けんすけだいこん			こめ	さとう	ごま	768
		ちくわ	うずらたまご	こんぶ	にんじん				さといも			27.7
												406
29 (金)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 小松菜の炒め物 ピリ辛味噌スープ	いわし	ベーコン	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	はくさい	こめ	でんぷん	あぶら	799
		つくね	もめんどうふ		にんじん	しめじ	ねぎ	キムチ	さとう		ごまあぶら	31.7
		みそ										417

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

学校給食試食会より 10月2日(水)

当日のメニュー

牛乳 さばの二色ごはん
きのこけんちん汁
りんご

保護者の感想から

学校給食の考え・取組みがとてもわかりやすい説明で理解できました。家庭でもぜひ取り入れたいと思います。

家の味付けが濃いな～と感じました。家族の体調管理も考え、薄味を心がけたいと思います。

家では作らないメニューが食べられるので毎日楽しみにしています。調理員さんの苦労、工夫がすごかったです。毎日、ありがとうございます。

とても美味しく、バランスがとれていてありがたいです。

栄養のあるものを食べているのがわかって安心しました。

10月2日、給食試食会を実施しました。41名の方が参加され、子どもたちと同じメニューの給食を食べられました。試食後、栄養士の方から「学校給食について」の説明があり、中学生の食事について考える機会となりました。「味付けがちょうど良く、おいしい」「たくさん野菜が使われていて栄養が考えられている」「家でもつくってみたい」などという感想をたくさんいただきました。これからも保護者のみなさんに安心してもらえる給食づくりに励みたいと思います。