

令和2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		
		【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)	
8 (水)	牛乳 お花畑ちらし寿司 茎わかめの炒め物 すまし汁 花見団子	たまご ふたにく あられふかし	牛乳 くきわかめ	にんじん なのほな きピーマン	ほししいたけ きりほしだいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ すだれふ さとう はなみだんご	あぶら ごまあぶら ごま	771 26.8 372
9 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 白菜とうす揚げのおひたし 沢煮椀	いわしのうめに うすあげ ふたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ	はくさい ごぼう えのきたけ	こめ さとう		830 29.5 332
10 (金)	牛乳 チキンライス Ⓜオムレツ ポテトスープ いちごゼリー	とりにく Ⓜオムレツ ベーコン	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 いちごゼリー	マーガリン あぶら	807 26.8 312
13 (月)	牛乳 とりそぼろごはん 根菜のごま汁	とりにく たまご うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	874 38.5 541
14 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ 野菜サラダ すき焼き煮	やきどうふ ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし はくさい えのきたけ	こめ さとう	くるまふ わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	817 29.7 395
15 (水)	牛乳 白飯 だし巻きたまご ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	とりにく ベーコン だしまきたまご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	マーガリン	781 30.7 314
16 (木)	牛乳 わかめごはん 豆腐ハンバーグ 白菜とほうれん草のごま和え みそ汁 Ⓜココアワッフル	とうふハンバーグ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま Ⓜココアワッフル	854 29.4 475
17 (金)	牛乳 白飯 焼きギョウザ チンジャオロースー 中華風たまごスープ	ギョウザ たまご とうふ	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	たけのこ にんにく しょうが ねぎ にんじん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	847 32.1 388
20 (月)	牛乳 白飯 春巻き もやしのごま酢和え 麻婆豆腐	はるまき ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ みそ あかみそ	牛乳		もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	919 33.3 463
21 (火)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 野菜サラダ いなりうどん	めぎす うすあげ とりにく	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	849 29.2 327
22 (水)	牛乳 たけのごはん 鮭フライ 小松菜の炒め物 若竹汁 ヨーグルト	とりにく うすあげ さけフライ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ もやし しめじ えのきたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら あぶら	761 31.3 454
23 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ ふくじんづけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	889 25.6 302
24 (金)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 江戸っ子煮 キャベツのみそ汁	さわらのたつたあげ うすあげ ぎゅうにく だいず こんぶ こうやどうふ みそ	牛乳 こんぶ みそ	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら あぶら	825 30.9 442
27 (月)	牛乳 中華ライス 春雨のナムル ハム添え	ぶたにく いか うずらたまご ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり たけのこ もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	773 30.1 309
28 (火)	牛乳 バターロール メンチカツ 切り干し大根のサラダ カレースープ煮	メンチカツ ぶたにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん たまねぎ きゅうり キャベツ	バターロール じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ	あぶら わふうごまドレッシング	837 30.9 320
30 (木)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 高野豆腐のサラダ 炊き合わせ	さば こうやどうふ とりにく さつまあげ がんも	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	とうもろこし しょうが	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま あぶら	861 35.4 505

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

献立表を参考に！

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てるときの参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

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。よろしくお祈りします。



石橋 調理員
細川 調理員
布子 調理員
北村 調理員
堂下 調理員