

令和元年6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							
		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			
1 (月)	牛乳 カレーライス かむかむサラダ	ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも	むぎ 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
2 (火)	牛乳 そぼろツッコーごはん けんちん汁	ぎゅうにく みそ うすあげ	ぶたにく たまご もめんどうふ	牛乳 ひじき	ブロッコリー 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	
3 (水)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ ごまあぶら あぶら	
4 (木)	牛乳 いなり丼 ごぼうとお豆のサラダ	たまご うすあげ だいず	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま
5 (金)	牛乳 焼肉ライス 豆腐と青菜のスープ	ぎゅうにく とうふ	ベーコン 牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	
8 (月)	牛乳 ハヤシライス ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー	にんにく とうもろこし	しめじ たまねぎ	こめ ひよこめ	むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ
9 (火)	牛乳 さばの二色ごはん 鶏野菜汁	さばあぶらづけ とりにく みそ	たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん	えだまめ えのきたけ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	
10 (水)	牛乳 ジューシー 太きゅうりとたまごのスープ	ぶたにく たまご とうふ	さつまあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ ふときゅうり	こめ でんぶん	むぎ あぶら	
11 (木)	牛乳 牛肉ちらし寿司 野菜かき揚げ すまし汁	ぎゅうにく あられふかし	きんしたまご 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう	むぎ やさいかきあげ	あぶら ごま
12 (金)	牛乳 豚たま丼 グリーンサラダ パインクレープ	ぶたにく たまご	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	ねぎ キャベツ	こめ さとう	むぎ でんぶん	ノンエッグマヨネーズ パインクレープ
15 (月)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ すだれ麩のごま和え かきたまみそ汁 かしわ餅	さば みそ	たまご 牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ しょうが	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	でんぶん すだれふ かしわ餅	あぶら ごまあぶら ごま
16 (火)	牛乳 白飯 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも ペイザンヌスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	さとう あぶら	マーガリン
17 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉から揚げ 五目煮豆 橋立産わかめのみそ汁 冷凍みかん	ししゃも さつまあげ	だいず みそ 牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	ねぎ みかん	たけのこ たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも	あぶら
18 (木)	牛乳 白飯 十六穀ごはん ごま塩 ミートボール ブロッコリーサラダ ちゃんこ汁	ミートボール うすあげ	ぶたにく ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい ねぎ	こめ	しゅうろっこくまい	ごま ノンエッグマヨネーズ
19 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ 鮭フライ 切干大根のサラダ 野菜スープ ココアワッフル	さけフライ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう ココアワッフル	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング
22 (月)	牛乳 白飯 ハンサンスー 麻婆豆腐	やきぶた つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳		きくらげ にんにく ねぎ	こめ はるさめ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら
23 (火)	牛乳 バターロール はちみつ&マーガリン スバゲティミートソース シーフードサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず いか	ぶたにく レンズまめ えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	バターロール スバゲティ	あぶら わふうごまドレッシング	
24 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ あじのから揚げ ラタトゥイユ ポテトスープ	あじ とりにく	ベーコン 牛乳	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	でんぶん あぶら	オリーブゆ
25 (木)	牛乳 白飯 大豆かきあげ きんぴらごぼう かやくうどん	だいずかきあげ とりにく	ぎゅうにく かまぼこ	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	
26 (金)	牛乳 白飯 いわしのしょうが煮 小松菜の炒め物 豆乳豚汁 ももゼリー	いわし ぶたにく みそ	ベーコン とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	しょうが しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう ももゼリー	ごまあぶら
29 (月)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	はたはた ぶたにく	ぎゅうにく 牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう でんぶん	あぶら
30 (火)	牛乳 白飯 タッカルビ 中華風たまごスープ ブルーベリータルト	とりにく とうふ	たまご 牛乳	あかピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	さとう ブルーベリータルト	あぶら ごまあぶら

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています