

令和2年7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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		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 (水)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく とうふ	ベーコン 牛乳 フローズンヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン トマト	たけのこ ニンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しめじ	こめ でんぶん はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら	835 28.2 387	
2 (木)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 肉じゃが	とうふ	ぶたにく 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ いんげん		こめ じゃがいも	さとう	793 27.6 348	
3 (金)	牛乳 ナン ⊕ミニパン キーマカレー トマトとレタスのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく みかん	しょうが レタス	セロリー ナン さとう	⊕ミニパン あぶら でんぶん	802 35.7 431	
6 (月)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 卵と糸かまのスープ	かまぼこ たまご	ぶたにく とうふ 牛乳	赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら	789 34.4 466	
7 (火)	牛乳 ばらずし 星のコロッケ 七タ汁 七タデザート	えび かまぼこ	たまご とりにく 牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ かんびょう ねぎ	えだまめ	こめ コロッケ きらきらもち	さとう あぶら なかしまなうどん	880 29.7 355	
8 (水)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール	ベーコン 牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし キャベツ	こめ マカロニ	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング 421	856 29.6 421
9 (木)	牛乳 白飯 コーンシュウマイ ごま酢和え 八宝菜	シュウマイ いか	ぶたにく うずらたまご 牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ はくさい	しょうが さとう	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	792 31.6 449
10 (金)	牛乳 わかめごはん ししゃもの米粉揚げ コールスローサラダ ポテトスープ	とりにく	牛乳 わかめ ししゃもこめこあげ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	759 24.8 424	
13 (月)	牛乳 白飯 ⊕ふりかけ 飛び魚の天ぷら 小松菜のごま炒め 沢煮椀 プリン	とびうおのてんぷら とうふ	ぶたにく ぎゅうにく 牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう	えのきたけ だいこん しめじ ねぎ	こめ プリン	さとう あぶら ごま	809 29.4 488	
14 (火)	牛乳 ミルクロール 鶏肉のからあげ グリーンサラダ クリームスープ	とりにく	ベーコン 牛乳	ブロccoli にんじん	キャベツ しょうが	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール でんぶん	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	767 31.7 401	
15 (水)	牛乳 ナムルごはん 大豆とコーンのサラダ すいか	ぶたにく	だいず 牛乳	こまつな 赤ピーマン ブロccoli	ねぎ キャベツ	にんにく とうもろこし もやし すいか	こめ さとう	むぎ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	828 32.7 341	
16 (木)	牛乳 海鮮ピラフ たらフライ 緑の野菜スープ	えび ベーコン ウインナー	いか たらフライ 牛乳	こまつな 赤ピーマン ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン	847 34.1 313	
17 (金)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ もも	にんにく なす ふくしんづけ パイ	こめ ナタデココ	むぎ あぶら カレールウ	929 26.7 347	
20 (月)	牛乳 白飯 さわらのたつたあげ 切り干し大根の炒め物 みそ汁	さわら みそ	ぶたにく さつまあげ 牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	だいこん たまねぎ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	850 28.1 442	
21 (火)	牛乳 中華ライス ごぼうとお豆のサラダ	ぶたにく うずらたまご	いか はつがだいず 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ ごぼう とうもろこし	はくさい きゅうり	たまねぎ さとう	むぎ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	774 28.7 343	
22 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ	ハンバーグ	ベーコン 牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ しめじ	こめ さとう	じゃがいも マーガリン	777 26.3 275	
27 (月)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 春雨スープ	ぶたにく	ベーコン 牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	しょうが はくさい	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	さとう はるさめ	あぶら 27.6 269	
28 (火)	牛乳 いかピラフ キャベツのチャウダー	いか とりにく	ベーコン なまクリーム 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ むぎ	じゃがいも あぶら ホワイトルウ マーガリン	783 28.6 372	
29 (水)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ ごま和え 沢煮椀	さば もめんどうふ	ぶたにく 牛乳	ほうれんそう	しょうが たいこん	はくさい えのき ごぼう ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら ごま	814 29.0 332	
30 (木)	牛乳 白飯 パンサンスー 麻婆豆腐	きんしたまご もめんどうふ みそ	ぶたにく つぶじょうだいず 牛乳	人参	キャベツ にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが さとう	はるさめ あぶら ごまあぶら	810 33.8 466	
31 (金)	牛乳 白飯 ミンチカツ トマト 筑前煮 ヨーグルト	メンチカツ ちくわ	とりにく ヨーグルト 牛乳	トマト にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	れんこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	851 31.0 451	