

令和6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										小学校栄養価
		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				
1日 (月)	牛乳 白飯	ほっけ	ぎゅうにく	牛乳	にら	しょうが	もやし	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	604
	ほっけの色付け もやし炒め	ぶたにく	うすあげ		こまつな	ねぎ			でんぷん			26.7
	豆腐と青菜のみそ汁	とうふ	みそ		にんじん							356
2日 (火)	牛乳 わかめごはん	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	597
	豚肉のソースマリネ			わかめ	こまつな	とうもろこし			じゃがいも			25.1
	野菜スープ				にんじん							288
3日 (水)	牛乳 白飯	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		634
	冷やっこ 磯香和え			のり	にんじん				じゃがいも	みかんクレープ		23.7
	豚肉じゃが みかんクレープ				いんげん							296
4日 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	もやし	しめじ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	587
	ししゃもの天ぷら 小松菜の炒め物	とうふ	さつまあげ	ししゃもてんぷら	こまつな	はくさい					ごまあぶら	24.5
	ちゃんこ汁	ベーコン										416
5日 (金)	牛乳 ちらし寿司	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	685
	星のコロッケ	とりにく	あられふかし			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまなうどん		25.5
	七夕汁 七夕ゼリー								たなばたゼリー			386
8日 (月)	牛乳 白飯	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	あぶら	646
	春巻き ごま酢和え	いか			チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぷん		ごまあぶら	22.8
	五目うま煮										ごま	301
9日 (火)	牛乳 ミルクロール	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	ミルクロール	じゃがいも	パンエッグマヨネーズ	629
	ミートボール グリーンサラダ					たまねぎ			さとう		あぶら	25.7
	クリームスープ										ホワイトルウ	352
10日 (水)	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	718
	福神漬			ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくしんづけ	パイン	ナタデココ		カレールウ	22.2
	ナタデココヨーグルト					モモ						313
11日 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	604
	チンジャオロースー 粉ふき芋	とうふ			赤ピーマン	しめじ			でんぷん	はるさめ	ごまあぶら	24.4
	春雨のスープ				こまつな	にんじん			じゃがいも		マーガリン	282
12日 (金)	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	ねぎ	こめ	でんぷん	ごまあぶら	641
	鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物	ぶたにく	さつまあげ	わかめ	いんげん	きりほしだいこん			さとう	じゃがいも	あぶら	24.5
	みそ汁											377
16日 (火)	牛乳 白飯	とりにく	にくいりワンタン	牛乳	ピーマン	しょうが	ねぎ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	581
	鶏肉の甘酢炒め				赤ピーマン	しめじ	もやし		でんぷん		ごまあぶら	24.1
	肉入りワンタンスープ				こまつな	にんじん						349
17日 (水)	牛乳 そぼろごはん	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	こまつな	ねぎ	ごぼう	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	651
	さつま汁	とりにく	たまご		にんじん	すいか			さとう	じゃがいも		29.8
	すいか	みそ	つぶじょうだいず									382
18日 (木)	牛乳 ナン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン		あぶら	568
	キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ	たまご	ベーコン	フロースヨーグルト	ピーマン	にんにく	レタス		さとう	でんぷん		26.7
	フロースヨーグルト				トマト							379

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。
今月の平均食塩相当量 2.3g