

令和8年3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		熱や力のものになる食品		
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群	
2 (月)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく きりぼしだいこん もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	816 32.0 419
3 (火)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	うすあげ きんしたまご とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ やさいかきあげ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ひなあられ	あぶら	864 30.3 537
4 (水)	牛乳 白飯 春巻き ひじきナムル 味噌ラーメン	はるまき ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	878 26.1 317
5 (木)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ	ぶたにく たまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	791 31.5 294
6 (金)	牛乳 カレーライス チョレギサラダ	ぎゅうにく ハム のり	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら かんこくふうドラッシング	846 28.3 299
9 (月)	牛乳 白飯 とんかつ れんこんきんぴら ピリ辛スープ	とんかつ さつまあげ うすあげ とりにく もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	れんこん はくさい しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	751 30.9 349	
10 (火)	牛乳 白飯 鱈の生姜煮 ごま和え みそ汁	さば うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	809 31.3 377
11 (水)	牛乳 パエリア 白身魚フライ トマトスープ煮 チーズ	とりにく えび いか あさり タラフライ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	オリーブオイル	840 38.7 646
12 (木)	牛乳 赤飯 ごましお 鶏のからあげ 春雨サラダ かきたま汁	とりにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	こまつな	しょうが もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ せきはん はるさめ さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	797 33.8 506
16 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 小松菜の炒め物 大根と里芋のそぼろあんかけ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 ししゃもこめこあげ	こまつな にんじん いんげん	もやし しょうが だいこん ほししいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	787 29.6 436
17 (火)	牛乳 ミルクロール 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ クリームスープ ヨーグルト	ハンバーグ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	860 36.6 865
18 (水)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 大豆の磯煮 車麩の卵とじ	さわら だいず さつまあげ たまご とりにく うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう くるまふ	あぶら ごまあぶら	881 42.2 539
19 (木)	牛乳 白飯 だし巻き卵 糸昆布の炒め煮 肉うどん	だしまきたまごぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいにたまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら ごま	790 33.3 368
23 (月)	牛乳 とりそぼろごはん いも団子汁 豆乳プリンタルト	とりにく つぶじょうだいず たまご ぶたにく もめんとうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう いもだんご とうにゅうプリンタルト	あぶら ごま	951 40.0 679

【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 2.7g