

令和8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										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	脂質		
1群	2群		3群	4群			5群	6群				
1 (月)	牛乳 白飯	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	ちゅうかめん	ごまあぶら	814
	冷やし中華サラダ	ふたにく	つぶじょうだいず			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	37.8
	麻婆豆腐	もめんどうふ	みそ	あかみそ		ねぎ					あぶら	428
2 (火)	牛乳 チキンカレーライス	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	カレールー	792
	かみかみ福神漬け和え			くきわかめ		キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	26.8
3 (水)	牛乳 白飯	ふくらぎ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	819
	ふくらぎの香味揚げ プロccoliりとすだれ麩のごま和え	もめんどうふ	うすあげ	わかめ	プロccoliリー	えのきたけ	ねぎ		すだれふ	さとう	ごまあぶら	38.4
	さつま汁	みそ									ごま	534
4 (木)	牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め井橋立産わかめのチョレギサラダ	ふたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	809
	豆乳プリン			なまわかめ	ごまつな	もやし	しめじ	キャベツ	さとう	でんぶん	かんこふドレッシング	30.8
5 (金)	牛乳 白飯	メンチカツ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	しめじ	こめ	じゃがいも	あぶら	815
	メンチカツ ジャーマンポテト	たまご	とりにく		にんじん				でんぶん		バター	29.9
	卵とほうれん草のスープ											297
8 (月)	牛乳 白飯	ふたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	やさいかきあげ	きりほしだいこん	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	890
	かき揚げ 切干大根の炒め物	やきどうふ				はくさい	たまねぎ	ねぎ	くるまふ		ごまあぶら	32.0
	すき焼き煮					えのきたけ						387
9 (火)	牛乳 ミルクロール	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	ミルクロール	スパゲティ	オリーブオイル	813
	スバゲティミートソース	つぶじょうだいず	たまご		トマト	きゅうり	とうもろこし		さとう		ノンエッグマヨネーズ	32.5
10 (水)	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	たまねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	798
	きびなごのサクサク揚げ きゅうりとひじきのごま酢和え			きびなごあげ	いんげん				さとう	でんぶん	ごまあぶら	28.4
	新じゃがのそぼろ煮			ひじき							ごま	418
11 (木)	牛乳 白飯	シュウマイ	ふたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	もやし	たまねぎ	こめ	はるさめ	ごまあぶら	822
	シュウマイ 春雨のナムル	もめんどうふ	みそ	ひじき	チンゲンサイ	しめじ	ねぎ				ごま	29.8
	ピリ辛スープ ブルーベリータルト								ブルーベリータルト			430
12 (金)	牛乳 ポークハヤシライス	ふたにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	855
	ツナとごぼうのサラダ				トマト	きゅうり	とうもろこし	しめじ	さとう		ハヤシルウ	29.6
15 (月)	牛乳 白飯	ふたにく	すいぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	でんぶん	あぶら	838
	酢豚	ベーコン			ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	こめこ	さとう	ごまあぶら	32.7
	水ギョウザスープ				ごまつな							511
16 (火)	牛乳 ドライカレー	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	873
	米粉のクリームスープ	つぶじょうだいず	とりにく	なまクリーム	トマト	キャベツ	しめじ	とうもろこし	こめこ		カレールー	37.2
					ほうれんそう							548
17 (水)	牛乳 白飯	いわしのおかか	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうが	にんにく	こめ	さとう	ごまあぶら	803
	いわしのおかか煮 マイルドきんぴら	さつまあげ	ふたにく		いんげん	たまねぎ	キャベツ	もやし	さといも		ノンエッグマヨネーズ	33.0
	スタミナ豚汁	みそ				ねぎ						425
18 (木)	牛乳 白飯	とりにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	きりほしだいこん	こめ	でんぶん	あぶら	796
	鶏肉の塩こうじ竜田揚げ こまつな和え	たまご	とうふ	なまわかめ	ごまつな	えのきたけ	ねぎ		さとう			37.4
	橋立産わかめのかきたま汁 チーズ	あられふかし		チーズ								712
19 (金)	牛乳 白飯	たまご	ハム	牛乳	プロccoliリー	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	778
	ハムと卵のサラダ	とりにく			にんじん				さとう	マスカットゼリー	わふうごまドレッシング	28.2
22 (月)	牛乳 わかめごはん	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん	なす	たまねぎ	ズッキーニ	こめ	むぎ	あぶら	820
	チキンラタトゥイユ			ヨーグルト	トマト	にんにく			でんぶん	さとう	オリーブオイル	29.7
	ポテトスープ ヨーグルト			わかめ	ごまつな				じゃがいも			512
23 (火)	牛乳 白飯	ふたにく	とりにく	牛乳	プロccoliリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごまあぶら	812
	冷しゃぶサラダ	うすあげ	かまぼこ		にんじん	きゅうり	もやし	だいこん	こめこうどん		ごま	41.8
	みそちゃんこうどん	みそ				しめじ					わふうごまドレッシング	385
24 (水)	牛乳 そぼろccoliーごはん	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	プロccoliリー	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	831
	鶏肉とかぼちゃのスープ	つぶじょうだいず	みそ	ひじき	にんじん	キャベツ	ねぎ	みかん	さとう		ごまあぶら	35.0
	冷凍みかん	たまご	とりにく		かぼちゃ							487
25 (木)	牛乳 白飯	ハンバーグ	ふたにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	850
	照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ	もめんどうふ	うすあげ		ほうれんそう	だいこん	えのきたけ	ねぎ	でんぶん		わふうごまドレッシング	34.7
26 (金)	牛乳 さばの二色ごはん	さば	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	845
	かぼちゃ団子の彩り汁	とりにく	みそ		ごまつな	はくさい	ねぎ		さとう	かぼちゃだんご		34.7
												588
29 (月)	牛乳 ゆかりごはん	あじフライ	ベーコン	牛乳	にら	もやし	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	842
	あじフライ もやし炒め	ふたにく	とうふ		にんじん	ねぎ					ごまあぶら	32.2
	豆乳坦々スープ	みそ	とうにゅう		チンゲンサイ	しそ					ごま	382
30 (火)	牛乳 ミルクロール	オムレツ	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	にんにく	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	781
	オムレツ ツナチーズサラダ	だいや	ふたにく	チーズ	トマト	たまねぎ					ノンエッグマヨネーズ	35.8
	ポークビーンズ										ハヤシルウ	667

【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 2.8g