

令和7年10月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立作見小学校

\*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				熱や力のものになる食品				
		【赤色】		【緑色】				【黄色】				
		1群	2群	3群	4群			5群	6群			
1日 (水)	牛乳 烧肉丼 豆乳坦々スープ	ぶたにく もめんどうふ とうにゅう	とりにく みそ	牛乳	チゲンサイ にんじん にら	にんにく しめじ ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	もやし さとう	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	660 29.2 334	
2日 (木)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ペークン さつまあげ	とりにく がんもどき	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん いんげん	もやし			こめ さとう	じゃがいも あぶら	608 26.5 347	
3日 (金)	牛乳 ハヤシライス スイートポテサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	しめじ きゅうり	エリンギ	こめ さつまいも	むぎ あぶら ハヤシルウ ンエッグマヨネーズ	685 22.3 276	
6日 (月)	牛乳 白飯 塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見汁 月見クレープ	とりにく	いとかまほこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	もやし さとう	こめ さとう	でんぶん いもだんご おつきみクレープ	655 24.3 438	
7日 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ タルタルサラダ スープ煮	さけフライ ぶたにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん キャベツ	きゅうり ねぎ	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも あぶら ンエッグマヨネーズ	644 29.3 303	
8日 (水)	牛乳 ポークカレーライス ナタデコヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく	たまねぎ	バイナップル	こめ じやがいも ナタデコ	むぎ カレールウ あぶら	688 21.5 336	
9日 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 和風チャブチエ あつあげのみそ汁	いわしのうめに ぶたにく みそ	ぎゅうにく あつあげ	牛乳	こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	にんにく たまねぎ	たけのこ えのきだけ	こめ はるさめ	さとう あぶら ごま	626 26.2 438	
10日 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 野菜サラダ 車麩の卵とじ	たまご	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	やさいかきあげ たまねぎ ねぎ	とうもろこし		こめ さとう	くるまふ でんぶん	あぶら ンエッグマヨネーズ	638 24.8 323
13日 (月)	スポーツの日											
14日 (火)	牛乳 ガバオ風ライス 海鮮ワンタンスープ りんご	ぶたにく かいせんワンタン	つぶじょうだいず ペークン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし りんご	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	651 25.1 271	
15日 (水)	牛乳 白飯 さばの韓国風煮 ごま和え すまし汁	さば うすあげ うすふ	みそ あられふかし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ	はくさい ねぎ	えのきだけ	こめ さとう	さとう ごま	798 32.1 372	
16日 (木)	牛乳 わかめごはん おじやがのマヨネーズ風味 中華風コーンスープ	ぶたにく とうふ	ペークン	牛乳 わかめ	にんじん チゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも	635 23.6 292	
17日 (金)	牛乳 白飯 ちくわのしうが天ぷら ひじきの彩り和え 味噌豚大根	ちくわ とりにく みそ あつあげ	ぶたにく ひじき あかみそ	牛乳	にんじん ひんげん	しょうが だいこん	はくさい えだまめ	たけのこ	こめ でんぶん	こめこ さとう	630 28.6 448	
20日 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル 塩ラーメン	ギョウザ ぶたにく	たまご	牛乳 ひじき	にんじん チゲンサイ	きりほし下さいこん もやし にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ ちゅうかめん	ごまあぶら ごま あぶら	613 21.6 363	
21日 (火)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまツナ和え めった汁	ハンバーグ ぶたにく もめんどうふ みそ	まぐろあぶらづけ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりほし下さいこん ねぎ	はくさい ごぼう		こめ でんぶん	さとう	662 30.4 573	
22日 (水)	牛乳 白飯 アジメンチカツ ペンネのトマソース 卵と野菜のスープ	アジメンチカツ たまご	ペークン とりにく	牛乳	ビーマン マト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	キャベツ	にんにく	こめ でんぶん	ベンネ オリーブオイル	630 24.9 363	
23日 (木)	牛乳 白飯 チヨレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム みそ	ぶたにく つぶじょうだいず あかみそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ でんぶん みかんゼリー	さとう	かんくふうドレッシング あぶら	634 28.6 397
24日 (金)	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 みそちゃんこ汁	だいす たまご うすあげ	ぶたにく とりにく みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい えのきだけ		こめ でんぶん さつまいも さとう	むぎ あぶら ごま	644 28.3 418	
27日 (月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく といりうどん	さつまあげ うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほし下さいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ こめこうどん	さとう	ごまあぶら ごま	626 29.0 379
28日 (火)	牛乳 カレーそぼろごはん 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく だいす	ぶたにく つぶじょうだいす たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ほししいたけ	キャベツ	こめ さとう	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	669 26.6 418	
29日 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのスペイシソースがらめ 春雨スープ	ふくらぎ ペークン	みそ	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー	しょうが ねぎ	はくさい しめじ		こめ じやがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	633 21.2 358	
30日 (木)	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	しめじ		こめ さつまいも	マーナリン あぶら ホワイトルウ	626 23.0 393	
31日 (金)	牛乳 白飯 ポークチャップ チーズボテ コンソメスープ パンプキンババロア	ぶたにく	ワインナー	牛乳 チーズ	ビーマン こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	たまねぎ りんご しめじ	とうもろこし	こめ パンプキンババロア	じゃがいも バター	639 26.9 385	



【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 2.2g