

令和7年11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				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】		エネルギー(Kcal)		
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ			炭水化物	脂質	たんぱく質(g)		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群	カルシウム(mg)		
4日 (火)	牛乳 ミルクロール れんこんとブロッコリーのごまヨサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	とりにく ベーコン	まぐろあぶらづけ なまクリーム	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	れんこん にんにく トマト	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール スパゲティ	さとう ごま オリーブオイル	ノンエッグマヨネーズ	634 26.6 352	
5日 (水)	牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ 治部煮汁	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん やさいかきあげ ほししいたけ	かんぴょう だいこん たけのこ	こめ でんぶん	さとう すだれふ	あぶら	657 28.5 337	
6日 (木)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の中華和え 韓国風肉じゃが	にくだんご ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが にんにく		こめ でんぶん	さとう じゃがいも	ごまあぶら	622 24.7 386	
7日 (金)	振替休日											
10日 (月)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン	ぶたにく なまクリーム	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ホワイトルウ	マーガリン	627 21.5 373	
11日 (火)	牛乳 白飯 オムレツ ねぎとブロッコリーのソテー 塩こうじポトフ	オムレツ ぶたにく	ベーコン 牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん	にんにく はくさい		こめ じゃがいも	むぎ オリーブオイル		601 21.8 370	
12日 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ みそもやし かきたま汁	ふくらぎ ぶたにく かがみそ	とうふ たまご	牛乳	にら ほうれんそう	しょうが えのきたけ ねぎ	にんにく もやし	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	621 28.6 387	
13日 (木)	牛乳 白飯 めぎすから揚げ 江戸っ子煮 ほうとう	めぎす だいず なるとまき	ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ ごぼう ねぎ		こめ ほうとう	さとう	あぶら	647 29.5 370	
14日 (金)	牛乳 そぼろツクリーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つばじょうだいず たまご	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ みかん		こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	648 30.2 385	
17日 (月)	牛乳 中華おこわ 大学芋 中華風コーンスープ	ぶたにく とうふ	ベーコン 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし たまねぎ	しめじ たまねぎ ねぎ	えだまめ	こめ むぎ みずあめ	もちごめ さつまいも でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	677 21.3 316	
18日 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ ごま酢和え 家常豆腐	シュウマイ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく ほししいたけ	もやし きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	625 28.1 392	
19日 (水)	牛乳 豚肉とねぎの和風カレー 豆腐のサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ	たまねぎ ねぎ		こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら ごまドレッシング		644 22.6 341	
20日 (木)	牛乳 わかめごはん 白身魚フライ たまごサラダ ポテトスープ	たらフライ ベーコン	たまご 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	きゅうり たまねぎ		こめ じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ		669 24.0 447	
21日 (金)	牛乳 白飯 鶏肉と里芋の揚げからめ 味噌けんちん汁 ヨーグルト	とりにく もめんとうふ	うすあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しめじ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さといも	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	658 27.5 538	
24日 (月)	振替休日											
25日 (火)	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 ゆかり和え 源助大根と車麩のおでん 豆乳プリン	いわし ちくわ	がんも 牛乳 こんぶ	にんじん しそ	はくさい げんすけだいこん			こめ さといも	くるまふ とうにゅうプリン		672 25.7 411	
26日 (水)	牛乳 白飯 春巻き ひじきナムル 五目ラーメン	はるまき ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	きゅうり キャベツ		こめ ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら		665 20.6 296	
27日 (木)	牛乳 白飯 鶏天 ツナと小松菜のサラダ 芋煮汁	とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにく 牛乳	こまつな	しょうが だいこん ねぎ	キャベツ とうもろこし はくさい えのきたけ		こめ さといも	こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング		612 28.8 388	
28日 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ りんご	たまご かまぼこ	うすあげ だいず	牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ りんご	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん	あぶら ごま	657 24.2 324	



【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