

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

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			エネルギー(Kcal)	
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マヨサラダ 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 にんじん ピーマン	プロッコリー トマト	れんこん にんにく	とうもろこし かんぴょう やさいかきあげ たまねぎ	たまねぎ	5群	さとう	ソース	たんぱく質(g)	
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 とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん やさいかきあげ たまねぎ	かんぴょう だいこん たけのこ ほししいたけ	えだまめ	6群	さとう	ごま	カルシウム(mg)	
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	5群	さとう	オーブン	634	
7日 (金)	振替休日								6群	あぶら	352	26.6	
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	牛乳 なまクリーム	にんじん プロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ	しめじ	5群	むぎ	マーガリン	657	
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	プロッコリー にんじん	ねぎ たまねぎ	にんにく だいこん	はくさい	5群	むぎ	オリーブオイル	28.5	
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 えのきだけ	にんにく ねぎ	もやし	5群	さとう	あぶら	337	
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 だいす	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	たけのこ	ごぼう	ねぎ	5群	さとう	ごま	622	
14日 (金)	牛乳 そぼろッコリーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいす	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	プロッコリー にんじん ねぎ	しょうが みかん	はくさい	だいこん	5群	むぎ	あぶら	24.7	
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	しめじ たまねぎ	えだまめ ねぎ	5群	むぎ	マヨネーズ	386	
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	もやし にんにく	きゅうり たけのこ	しょうが たまねぎ	5群	さとう	あぶら	621	
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 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく	たまねぎ	ねぎ	5群	むぎ	ごまあぶら	28.6	
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	5群	むぎ	ホワイトルウ	387	
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 ヨーグルト	にんじん いんげん ねぎ	しめじ	ごぼう	だいこん	5群	さとう	ごまあぶら	647	
24日 (月)	振替休日											21.5	
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		5群	さといも	あぶら	669	
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 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	きゅうり	キャベツ	5群	ラーメン	ごまあぶら	22.6	
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 はくさい えのきだけ	とうもろこし だいこん ねぎ	5群	こめこ	あぶら	341	
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 だいす	牛乳	にんじん りんご	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	5群	むぎ	マヨネーズ	447	



【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