

令和7年12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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるものとなる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもととなる食品			
		【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日	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ペンネサラダ かぶのスープ	1群	2群	3群	4群	5群	6群	625 22.8 451	
1日	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ペンネサラダ かぶのスープ	ハンバーグ ベーコン	まぐろあぶらづけ 牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	ごめ さとう ペニネ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング		
2日	牛乳 あげパン(ミルクロール) 豚肉のケチャップ炒め 米粉のコーンクリームシチュー	きなこ ベーコン	ぶたにく 牛乳	ピーマン なまクリーム チンゲンサイ	たまねぎ りんご とうもろこし	ミルクロール じやがいも さとう	さとう あぶら	606 28.0 386	
3日	牛乳 白飯 信田煮 もやし炒め かやくうどん	しのだに とりにく	ベーコン かまぼこ	牛乳 にんじん ほうれんそう	にら もやし ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	ごめ こめこうどん さとう	あぶら	608 25.5 435
4日	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 めった汁	さば さつまあげ みそ	だいす ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ だいこん はくさい	ごめ でんぶん さとう	あぶら	667 27.6 388
5日	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ みかん	とりにく まぐろあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	ごぼう みかん	むぎ さとう でんぶん ごま	657 27.8 325
8日	牛乳 白飯 メンチカツ ジャーマンポテト 鶏肉とほうれん草のスープ	メンチカツ とりにく	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ じやがいも	あぶら バター	592 21.7 260
9日	牛乳 マーポー豆腐丼 パンパンジーサラダ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	つぶじょうだいす みそ とりにく	牛乳	にんじん プロッコリー キャベツ	しょうが たけのこ とうもろこし	にんにく ほししいたけ ねぎ	むぎ さとう でんぶん ごまドレッシング	605 27.9 359
10日	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ごま酢和え 肉じゃが	いわししょうがに ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり	たまねぎ	さとう じやがいも	656 27.2 412
11日	牛乳 白飯 酢豚 もずくと卵のスープ	ぶたにく たまご	ペーコン	牛乳	にんじん もずく	しょうが プロッコリー キャベツ	たまねぎ たけのこ ねぎ	むぎ さとう でんぶん	620 27.7 344
12日	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら おひたし 豚大根 ヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ししゃもてんぶら ヨーグルト	にんじん いんげん	はくさい	たまねぎ たけのこ	さとう あぶら	598 23.6 589
15日	牛乳 ごまわかめごはん おじやがのマヨネーズ風味 さつま汁	ぶたにく もめんとうふ みそ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えのきたけ	たまねぎ ねぎ	むぎ さとう じやがいも	638 27.8 337
16日	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりしまだいこん ごぼう れんこん	きゅうり ねぎ たけのこ	じやがいも さとう ごまあぶら わふうごまドレッシング	667 29.0 311
17日	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく たまご	ペーコン とうふ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ キムチ	キャベツ ねぎ	しめじ とうにゅうプリンタルト	664 27.4 360
18日	牛乳 ポークカレーライス ハムと大根のサラダ	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	むぎ じやがいも	657 22.0 276
19日	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん みそ汁 ゆずゼリー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん	ねぎ	ごめ でんぶん ゆずゼリー	647 28.2 411
22日	牛乳 ピラフ トマトスープ煮 クリスマスケーキ	ワインナー	とりにく	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	じめじ さとう クリスマスケーキ	むぎ じやがいも あぶら マーガリン	594 21.1 285

【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

