

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

