

令和8年1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)		
9日 (金)	牛乳 わかめごはん ぶりのたつた揚げ 炒めなます 雑煮	ぶり とりにく	うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ	だいこん ねぎ	はくさい	ごめ でんぶん しらただんご	むぎ さとう はながたふ	あぶら ごま	690 30.4 410
12日 (月)	成人の日											
13日 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ 野菜サラダ ポークピーンズ	タラフライ だいす	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ	たまねぎ	にんにく	ミルクロール じゃがいも	あぶら ／＼エッグマヨネーズ ／＼ヤシルウ	623 31.4 471	
14日 (水)	牛乳 みそ豚丼 ポテトとコーンのスープ	ぶたにく ベーコン	みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	しめじ	ねぎ	ごめ さとう	むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら 25.6 277	
15日 (木)	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン ひじきの中華サラダ 野菜ラーメン	とりにく	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ	もやし たけのこ	きゅうり ねぎ	ごめ さとう	でんぶん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	652 27.8 368
16日 (金)	牛乳 白飯 ミートボールのケチャップ煮 チーズポテト ペイザンスープ	にくだんご	ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	かぶ	たまねぎ		ごめ じゃがいも	さとう	バター	606 21.8 409
19日 (月)	牛乳 キンパ風混ぜごはん 大麦入りサムゲタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ もやし えのきたけ	にんにく たくあん	たくあん しょうが	ごめ さとう	むぎ	ごまあぶら ごま	615 25.3 542
20日 (火)	牛乳 白飯 さばのソース煮 青菜のソテー めった汁	さば ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし ねぎ	とうもろこし	ごめ さつまいも	さとう	ごまあぶら ごま	695 28.3 351
21日 (水)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬和え	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく ふくじんづけ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	ごめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごま	618 21.9 287
23日 (金)	牛乳 白飯 たまご焼き 青のりポテトピーンズ 五目うま煮	たまご ぶたにく	だいす あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	たけのこ	はくさい	ごめ さつまいも	でんぶん	あぶら ごまあぶら	644 25.7 407
22日 (木)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら ひじきのごま酢和え すき焼き煮	ちくわ とりにく	たまご ぎゅうにく	牛乳 ひじき やきとうふ	にんじん	きりぼし大いこん はくさい	きゅうり ねぎ	キャベツ えのきたけ	ごめ でんぶん くるまふ	こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	645 28.0 457
26日 (月)	牛乳 ツナそぼろ丼 ピリ辛スープ	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいす	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい	たまねぎ しめじ	ごぼう ねぎ	ごめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	632 30.1 430
27日 (火)	牛乳 白飯 豚肉の照り焼きからめ けんちん汁 りんご	ぶたにく もめんとうふ	うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ たいこん	しょうが ねぎ	ごぼう りんご	ごめ さとう	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	615 25.7 335
28日 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 加賀九谷野菜の五彩和え 大地の華の肉豆腐	めぎす ぶたにく	くろだいす もめんとうふ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ ねぎ にんじん	しょうが かぼちゃ ねぎ こまつな	たまねぎ	しめじ	ごめ さとう	さつまいも でんぶん	あぶら ／＼エッグマヨネーズ	642 27.7 401
29日 (木)	牛乳 れんこんピラフ ねぎとかぼちゃの米粉クリームスープ 加賀しずく梨ゼリー	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 いんげん かぼちゃ	れんこん ねぎ	たまねぎ	しめじ	ごめ こめこ	むぎ なしじり	マーガリン あぶら ごま バター	633 23.1 407
30日 (金)	牛乳 白飯 卵と野菜の炒め物 あんかけうどん	ぶたにく とりにく	たまご うすあげ	牛乳 かまぼこ	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ	もやし ほししいたけ	しょうが	ごめ こめこうどん	さとう でんぶん	あぶら ごま	630 30.6 420

【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 2.1g

