

令和7年1月分 学校給食食品群別一覧表

★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								中学校栄養価		
		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				熱や力のものになる食品				
		【 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 肪				
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群				
9 (木)	牛乳 わかめごはん	ぶり	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	866
	ぶりの竜田揚げ 炒めなます	とりにく		わかめ	ほうれんそう	えのきたけ			でんぶん	さとう	ごま	36.2
	白玉雑煮								しらたまだんご	はながたふ		434
10 (金)	牛乳 キンパ風混ぜごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	にんにく	たくあん	こめ	むぎ	ごまあぶら	860
	かき揚げ	たまご	かいせんワントン		こまつな	もやし			さとう	かきあげ	ごま	26.4
	海鮮ワントンスープ	ベーコン			チンゲンサイ						あぶら	332
14 (火)	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	りんご	こめ	ビーフン	ごまあぶら	805
	焼きビーフン 鶏肉とじゃがいもの煮物	とりにく			ピーマン				さとう	じゃがいも		29.3
	りんご				いんげん							319
15 (水)	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	とうもろこし	だいこん	こめ	さとう	あぶら	780
	ししゃもの米粉揚げ 鶏肉とひじきのサラダ	あつあげ	みそ	ししゃもこめこあげ	いんげん						ノンエッグマヨネーズ	33.6
	味噌豚大根			ひじき								495
16 (木)	牛乳 白飯	はるまき	さつまあげ	牛乳	にら	もやし	はくさい	しめじ	こめ		あぶら	803
	春巻き もやし炒め	ぶたにく	もめんとうふ		にんじん	ねぎ					ごまあぶら	26.0
	ピリ辛スープ	みそ										344
17 (金)	牛乳 チキンカレーライス	とりにく	まぐろあぶらづけ	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	796
	大根とコーンのサラダ					きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	26.8
											ごまドレッシング	288
20 (月)	牛乳 白飯	たらフライ	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	かぶ	こめ	ペンネ	あぶら	770
	白身魚のフライ ペンネトマトソース	たまご	とりにく		トマト	しめじ			でんぶん		オリーブオイル	28.7
	卵とかぶの塩こうじスープ				にんじん	こまつな						299
21 (火)	牛乳 豚丼	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	793
	豆乳みそ汁	みそ	とうにゅう		こまつな	だいこん			さとう	でんぶん		35.3
									じゃがいも			376
22 (水)	牛乳 白飯	たまご	だいず	牛乳	かぼちゃ	はくさい	しいたけ	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	801
	たまご焼き 青のり丸いもビーンス	ぶたにく	もめんとうふ	あおのり	にんじん				まるいも		ごま	32.5
	加賀九谷野菜のごま豚汁	みそ										377
23 (木)	牛乳 白飯	かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	はくさい	ねぎ	こめ	こめこ	あぶら	780
	はべんの天ぷら 茎わかめの炒め物	ぶたにく	とりにく	くきわかめ		えのきたけ			さとう	くるまふ	ごまあぶら	34.6
	鶏すき	やきとうふ										468
24 (金)	牛乳 れんこんとブロッコリーのピラフ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	マーガリン	849
	加賀ねぎとさつまいものシチュー	とりにく		なまクリーム	ブロッコリー				さつまいも	なしゼリー	あぶら	28.3
	加賀しずく梨ゼリー									ホワイトルウ	ごま	371
27 (月)	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	もやし	こめ	さとう	ごま	780
	鯖のみそ煮 ごま和え	うすあげ	とりにく		ほうれんそう	だいこん	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん	すだれふ		39.3
	治部煮汁											376
28 (火)	牛乳 ミルクロール	メンチカツ	ベーコン	牛乳	にんじん	セロリ	にんにく	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	783
	メンチカツ 粉ふき芋			チーズ	トマト	かぶ	はくさい		むぎ	さとう	バター	27.9
	冬野菜と大麦のミネストローネ チーズ										オリーブオイル	381
29 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん	まぐろあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	えのきたけ	こめ	むぎ	あぶら	854
	里芋のめった汁	ぶたにく	うすあげ			ねぎ			さとう	さといも		37.2
		みそ										470
30 (木)	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	にんにく	もやし	こめ	でんぶん	あぶら	806
	ヤンニョムチキン もやしとひじきのナムル			ひじき	にんじん	きゅうり	キャベツ	ねぎ	さとう	ちゅうかめん	ごまあぶら	33.6
	五目ラーメン										あぶら	296
31 (金)	牛乳 白飯	にくだんご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	はくさい	こめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	855
	肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ	いか		ヨーグルト	チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぶん		あぶら	31.2
	五目うま煮 ヨーグルト										ごまあぶら	547

【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 2.7g