

令和5年12月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★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						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	脂肪		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)			
						たんぱく質(g)			
						カルシウム(mg)			
1 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ 小魚ナッツ	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ 小魚ナッツ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	859 35.9 472
4 (月)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜の炒め物 芋煮汁 ヨーグルト	かまぼこ たまご ベーコン ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	こまつな	もやし だいこん しめじ ねぎ	はくさい	こめ こめこ さとう さとも	あぶら ごまあぶら	770 27.6 509
5 (火)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 五目煮豆 根菜のごま汁	いわしのしょうがに だいず さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま	782 31.2 474
6 (水)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ りんご	とりにく たまご	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ りんご	ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	771 30.4 331
7 (木)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	かきあげ たまねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ごまあぶら	886 31.0 478
8 (金)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん		こめ でんぶん さとう	あぶら	813 31.1 429
11 (月)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 酢豚	とりにく ぶたにく うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん さとう	ごまドレッシング あぶら	805 35.3 398
12 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ チーズポテト キャベツとコーンのスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ	とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	マーガリン	775 29.9 554
13 (水)	牛乳 白飯 ハタハタの唐揚げ 切り干し大根のサラダ 筑前煮	ハタハタ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう れんこん	とうもろこし たけのこ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら わふうごまドレッシング	776 32.2 382
14 (木)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ みかんクレープ	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ キムチ	キャベツ しめじ ねぎ	こめ でんぶん みかんクレープ	ごまあぶら	774 31.5 320
15 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールーウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	853 25.9 300
18 (月)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん みそけんちん汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが れんこん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん ゆずゼリー	あぶら ごまあぶら	794 27.5 392
19 (火)	牛乳 ミルクロール(あげパン) ポークビーンズ 白菜のクリームスープ	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	はくさい しめじ	ミルクロール さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルーウ	762 35.0 419
20 (水)	牛乳 クリスマスピラフ 照り焼きチキン かぶのスープ クリスマスケーキ	ベーコン てりやきチキン ぶたにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ かぶ	とうもろこし キャベツ	こめ むぎ クリスマスケーキ	マーガリン あぶら	868 29.7 300
21 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と根菜のカラフル炒め みそ汁	とりにく うすあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん えだまめ ねぎ		こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	808 33.2 390

【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 2.8g