

令和6年5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 (水)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	804 27.8 337	
2 (木)	牛乳 白飯 はべんのお茶たぶら 和風チャブチ さつま汁	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりく みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん ねぎ	にんにく たけのこ えのきたけ	こめ こめこ さとう はるさめ	あぶら ごま	777 31.7 402	
3 (金)	憲法記念日									
6 (月)	振替休日									
7 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	820 30.2 419	
8 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいず たまご とりく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ	たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	783 35.9 426	
9 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にら あかピーマン にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	771 32.1 446	
10 (金)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも メープルマフィン	マーガリン あぶら ホワイトルウ	850 26.6 407	
13 (月)	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え 家常豆腐	ハム あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいけ ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	778 32.1 415	
14 (火)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご とりく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう	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	823 32.8 399	
15 (水)	修学旅行・バス遠足									
16 (木)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら	775 29.8 415
17 (金)	牛乳 ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) かきあげ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう だいこん	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かきあげ じゃがいも ごま	あぶら ごま	835 26.9 551
20 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ごぼう ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	801 32.2 387	
21 (火)	牛乳 セルフバーガー(ミルクロール) チキンカツ スライスチーズ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウインナー チーズ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	とうもろこし	ミルクロール じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	739 33.4 632	
22 (水)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ 野菜と果物のゼリー	トマトオムレツ とりく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも やさいとびだものゼリー	ノンエッグマヨネーズ	794 23.1 409	
23 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくしんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	805 24.9 292
24 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 ヨーグルト	だいち ぶたにく たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが	えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	785 34.4 358	
27 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん はくさい しょうが	きゅうり たまねぎ たけのこ	とうもろこし	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	742 31.4 334	
28 (火)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	788 34.8 339	
29 (水)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	803 26.8 293	
30 (木)	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいち さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 ひじき	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	あぶら ごまあぶら	815 36.1 400	
31 (金)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん とうりゅうプリンタルト	あぶら	803 30.1 359	

【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