

令和6年6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	脂質		エネルギー(Kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
							カルシウム(mg)			
3 (月)	牛乳 ハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ 牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	812 26.9 275
4 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	りんご とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり	こめ さとう こめこ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	835 30.2 463
5 (水)	牛乳 白飯 春雨サラダ 酢豚	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	767 29.1 381
6 (木)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え かきたま汁	さば あられふかし みそ	たまご 牛乳	ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのき	えのき	こめ さとう ごま でんぶん	806 33.5 353	
7 (金)	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワタンスープ ぶどうゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	ねぎ	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	778 30.3 289
10 (月)	牛乳 そぼろツクリーごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず うすあげ	ぶたにく たまご もめんどうふ	牛乳 ひじき	ブロccoli にんじん	しょうが れいとうみかん	ごぼう ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	825 33.9 491
11 (火)	牛乳 白飯 大豆と小魚の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいたい やきどうふ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし えのき	はくさい ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	799 33.4 479
12 (水)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ 牛乳 ヨーグルト	ブロccoli こまつな かぼちゃ	ねぎ きゅうり にんじん	しょうが キャベツ	キャベツ	こめ さとう	ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	784 34.4 461
13 (木)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ 中華風たまごスープ	ふくらぎ たまご	とりにく 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが キャベツ	キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	780 33.6 310
14 (金)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 橋立産わかめの群の物 新じゃがのそぼろ煮	めぎすからあげ ぶたにく	ぎゅうにく 牛乳	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	769 28.7 336
17 (月)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ ぶたにく	きんしたまご みそ 牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ	にんにく もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	831 31.3 320
18 (火)	牛乳 パターロール スパゲティミートソース チーズと野菜のサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく レンズまめ 牛乳 チーズ	にんじん ブロccoli	たまねぎ キャベツ	キャベツ	キャベツ	バターロール スパゲッティ わふうごまドレッシング	あぶら ごま	800 35.2 401
19 (水)	牛乳 わかめごはん あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン わかめ 牛乳	こまつな トマト	もやし たまねぎ	しめじ キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	834 31.1 339
20 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ 牛乳	にんじん にんにく ねぎ	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	825 34.9 426
21 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 かみかみサラダ	ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロccoli	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	848 25.8 296
24 (月)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも 鶏野菜汁	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ 牛乳	にんじん	しょうが にんにく	はくさい ねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	マーガリン ごま	783 32.0 540
25 (火)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかまぼこ 牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ	こめ こめこ さとう でんぶん	あぶら ごま	789 31.4 423
26 (水)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ グリーンサラダ 橋立産わかめのみそ汁	メンチカツ みそ	牛乳 なまわかめ	ブロccoli	きゅうり ねぎ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	798 25.3 329
27 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ ココアワッフル	オムレツ とりにく	ベーコン 牛乳	きピーマン にんじん トマト	なす にんにく	たまねぎ ズッキーニ	ズッキーニ	こめ じゃがいも ココアワッフル	オリーブオイル	835 27.2 430
28 (金)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 トマト かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく 牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう トマト	きりほしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ごまあぶら	761 30.5 335



【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