

令和6年9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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		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		
	1群	2群	3群	4群			5群	6群				
3 (火)	牛乳 牛丼 いかのカラフル炒め 加賀梨	ぎゅうにく いか	かまぼこ	牛乳	ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	ねぎ なし	しょうが	こめ さとう	むぎ あぶら	753 31.3 305	
4 (水)	牛乳 白飯 シューマイ マーボー春雨 わかめスープ ヨーグルト	シューマイ つぶじょうだいず いとかまぼこ	ぶたにく あかみそ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	あかピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく えのきだけ ねぎ	たけのこ ねぎ	こめ はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら	877 32.6 566	
5 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 ごま汁	ししゃもてんぷら だいず うすあげ	ぎゅうにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ だいこん	はくさい ねぎ	ごぼう	こめ じゃがいも	さとう あぶら ごま	816 31.8 483	
6 (金)	牛乳 白飯 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ぎゅうにく みそ うすあげ もめんどうふ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす だいこん	しょうが ねぎ えだまめ	ごぼう	こめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	838 29.6 387	
9 (月)	牛乳 白飯 あじの甘酢あん 切干大根のサラダ ワンタンスープ	あじ ぶたにく	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし ねぎ	きりほしだいこん はくさい もやし	きゅうり	こめ でんぶん	さとう ワンタンのかわ ごまあぶら ごまドレッシング	759 28.3 331	
10 (火)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく つぶじょうだいず	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	えだまめ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン カレールウ	869 35.1 300	
11 (水)	牛乳 白飯 橋立産甘えびと大豆の彩りごまからめ トマト とりすき煮	あまえび とりにく	だいず やきどうふ	牛乳	にんじん トマト	えだまめ ねぎ	はくさい えのきだけ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん くるまふ あぶら ごま	765 35.3 478	
12 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし 鶏野菜汁	さば もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	はくさい ねぎ にんにく	キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	739 36.3 360	
13 (金)	牛乳 ソースカツライス 月見汁 月見デザート	とんかつ とりにく	とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきだけ ねぎ	きゅうり	こめ さとう さといも	むぎ でんぶん つきみだいふく	あぶら ごま	845 30.7 374
16 (月)	敬老の日 											
17 (火)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ 焼きそば ぶどうゼリー	ぶたにく		牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう もやし キャベツ	きゅうり たまねぎ	とうもろこし	バターロール さとう ちゅうかめん ぶどうゼリー	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	781 26.1 380	
18 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ベーコン	牛乳	こまつな	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう	マカロニ じゃがいも ごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	819 27.3 540
19 (木)	牛乳 白飯 春巻き もやし炒め 中華風たまごスープ	はるまき たまご とうふ	ベーコン とりにく	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ	しめじ	こめ さとう	でんぶん あぶら	781 25.6 319	
20 (金)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ジャーマンポテト 白菜のスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン	とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	はくさい	しめじ	こめ さとう	じゃがいも あぶら マーガリン	734 28.6 297	
23 (月)	秋分の日 											
24 (火)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 豚肉じゃが	さんま	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり たまねぎ	りんご	こめ でんぶん	さとう じゃがいも ごま	あぶら ごまあぶら ごま	835 31.0 315
25 (水)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 海藻サラダ	とりにく		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	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	カレールウ ごまドレッシング	770 25.6 290
26 (木)	牛乳 白飯 ひじきのナムル ハム添え 家常豆腐	ロースハム ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	えだまめ たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら ごま あぶら	769 33.2 429	
27 (金)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛からめ 冬瓜のスープ 冷凍パインナップル	とりにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ とうが こまつな	にんにく ねぎ	りんご パインナップル	こめ じゃがいも	でんぶん あぶら	ノンエッグマヨネーズ	815 30.1 425
30 (月)	牛乳 いなり玉子丼 4種の豆のサラダ	たまご うすあげ	とりにく いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ねぎ きゅうり	きゅうり	こめ さとう	むぎ でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	818 33.3 391

【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 2.6g

