

令和6年10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】				
		たんばく質	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	エネルギー(Kcal)			
							たんばく質(g)			
							カルシウム(mg)			
1 (火)	牛乳 焼肉ライス ヨーグルト和え	ぎゅうにく	牛乳	ヨーグルト	ピーマン	にんにく しょうが しめじ	もやし しょうが たまねぎ パイナップル	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	799 27.7 340
2 (水)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ たまご もめんとうふ うすあげ	牛乳	ヨーグルト	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ なめこ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	815 34.0 415
3 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃひき肉フライ プロッコリーのサラダ 白菜のスープ	かぼちゃひき肉 とりにく	牛乳	ヨーグルト	プロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし はくさい	こめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	755 22.8 328
4 (金)	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワナン ベーコン	牛乳	ヨーグルト	あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが れんこん たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ にんじん	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら	832 31.7 393	
7 (月)	牛乳 白飯 きびなのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく さつまあげ がんとどき	牛乳	きびなご	にんじん いんげん	きりほしたいこん きゅうり	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 わふうごまドレッシング	781 29.5 377
8 (火)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール たまご とりにく	牛乳	ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ しめじ	とうもろこし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	817 31.0 277
9 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん	こめ さとう	むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	769 25.9 292
10 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつま汁 りんご	だいで ぶたにく とりにく みそ	牛乳	ヨーグルト	にんじん	しょうが ねぎ りんご	はくさい えのきたけ	こめ さとう	でんぶん あぶら さつまいも	790 32.7 340
11 (金)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮	ベーコン とりにく	牛乳	ヨーグルト	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 トマト	こめ じゃがいも	むぎ さとう マーガリン あぶら	766 25.2 275	
14 (月)	スポーツの日 									
15 (火)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 キャベツのおひたし のっぺい汁	さば みそ うすあげ とりにく	牛乳	ヨーグルト	にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ さとう さといも でんぶん	780 36.9 357	
16 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	牛乳	ヨーグルト	にんじん プロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ ふうしんづけ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ カレールー あぶら ごまドレッシング	869 29.1 298
17 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ	かまぼこ たまご ぶたにく もめんとうふ うすあげ みそ	牛乳	チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ こめこ じゃがいも	あぶら	793 31.4 616
18 (金)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいで たまご とりにく	牛乳	ヨーグルト	プロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ くるまふ さとう ももゼリー	でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	787 30.2 377
21 (月)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え みかん	あつあげ ぶたにく	牛乳	ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし みかん	こめ さとう はるさめ	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	773 28.4 424
22 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 秋味シチュー	さけフライ ベーコン とりにく	牛乳	なまクリーム	こまつな にんじん	もやし しめじ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール さつまいも	あぶら ホワイトルウ	790 34.4 409
23 (水)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺 ブルーベリータルト	ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく えび いか	牛乳	ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう チャンポンメン でんぶん ブルーベリータルト	あぶら あぶら	793 30.3 362
24 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ ぶたにく つぶじょうたいず もめんとうふ みそ あかみそ	牛乳	のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	821 34.5 434
25 (金)	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく だしまきたまご うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳	ヨーグルト	にんじん	しめじ まいたけ だいこん	えだまめ ごぼう ねぎ	こめ さとう	むぎ あぶら じゃがいも ごま	766 32.6 405
28 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ とりにく	牛乳	ヨーグルト	ほうれんそう	はくさい ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	かきあげ こめこうどん あぶら ごま	795 25.9 373
29 (火)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ヨーグルト	にら あかピーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ にんじん	こめ さとう	でんぶん あぶら	756 32.7 400	
30 (水)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	くわかめ	にんじん	きりほしたいこん はくさい ねぎ	ごぼう	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	794 31.0 450
31 (木)	牛乳 カレーそぼろごはん コンソメスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうたいず たまご ベーコン	牛乳	ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	むぎ あぶら かぼちゃプリン	848 29.3 375



【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