

令和6年11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	
		血や体をくもるとなる食品		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		
1 (金)	牛乳 白飯 回鍋肉 水ギョウザスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく すいぎょうざ ベーコン	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし ねぎ	にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん とうにゅうプリンタルト	あぶら ごまあぶら	844 30.4 388
4 (月)	振替休日 								
5 (火)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ごま ホワイトルウ	797 25.4 355
6 (水)	牛乳 白飯 鶏のからあげ マイルドきんぴら みそ汁	とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう ねぎ	えのきたけ こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	783 31.8 429
7 (木)	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ こめ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	785 25.1 289
8 (金)	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え めった汁	ふくらぎ ぶたにく もめんどうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	782 34.3 487
11 (月)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	いわし ぶたにく なるとまき みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん ほうとう	あぶら ごまあぶら	811 30.1 355
12 (火)	牛乳 白飯 ツナサラダ 家常豆腐 ヨーグルト	まぐらあぶらづけ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	にんにく こめ さとう でんぶん	ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	814 32.9 512
13 (水)	牛乳 そぼろコッリーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうたいず みそ たまご とりにく	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい みかん	だいこん こめ さとう	あぶら さといも	813 36.3 448
14 (木)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ もやし炒め 韓国風肉じゃが	めぎすのからあげ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ	しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	780 31.4 307
15 (金)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	トマトオムレツ ウイナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ かぶ	こめ むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	793 25.3 433
18 (月)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ チーズポテト ピリ辛みそスープ	ハンバーグ とりにく もめんどうふ みそ	牛乳 チーズ		はくさい ねぎ	しめじ キムチ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	マーガリン	841 36.1 641
19 (火)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目ラーメン さつまいもチップス	ベーコン たまご ぶたにく	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	しめじ キャベツ	こめ さとう ラーメン さつまいも	あぶら	783 28.7 432
20 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ(ホキ) 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 マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	768 26.3 312
21 (木)	牛乳 白飯 チキンのスパイスソースからめ 卵スープ りんご	とりにく みそ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが りんご	キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	812 32.6 404
22 (金)	牛乳 ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん	かんぴょう たけのこ ほししいたけ	えだまめ こめ さとう でんぶん すだれふ おこめのムース		811 36.3 430
25 (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	752 34.3 391
26 (火)	牛乳 バターロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ビーフシチュー	とりにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん たまねぎ	とうもろこし にんにく りんご	バターロール さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら ハヤシルウ	777 31.6 317
27 (水)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ	たまご かまぼこ	牛乳 にぼし	にんじん	たけのこ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	828 32.3 450
28 (木)	牛乳 白飯 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 源助大根と車麩のおでん	メンチカツ がんもどき ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり げんすけだいこん	きゅうり とうもろこし	こめ さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	830 27.6 317
29 (金)	牛乳 中華おこわ 春巻き 中華風コーンスープ	ぶたにく はるまき ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ ねぎ	えだまめ こめ もちこめ さとう	ごまあぶら あぶら	826 26.9 308



【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