

令和6年12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		エネルギー(Kcal)			
							たんぱく質(g)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)				
2 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	きりほしだいこん	しいたけ	こめ	さとう	ごまあぶら	803
	かき揚げ 糸昆布の炒め物	かまぼこ		こんぶ	ほうれんそう	やさいかきあげ	ねぎ		こめこうどん		あぶら	28.5
	かやくうどん											339
3 (火)	牛乳 白飯	たまご	とりにく	牛乳	ほうれんそう	えのきたけ	たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら	787
	ソースカツ 粉ふき芋	とんかつ							さとう	でんぶん	マーガリン	29.1
	卵とほうれん草のスープ											267
4 (水)	牛乳 白飯	いわしのしょうがに	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん		こめ	さとう		839
	いわしの生姜煮 おひたし	みそ		ヨーグルト	いんげん							40.3
	豚肉と大根の味噌煮 ヨーグルト				ほうれんそう							531
5 (木)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	きゅうり	こめ	むぎ	わふうごまドレッシング	792
	ごぼうサラダ					みかん	ねぎ		さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	30.2
	みかん										ごま	346
6 (金)	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	801
	わかめスープ	ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	きりほしだいこん		さとう		あぶら	32.1
											ごま	419
9 (月)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	777
	パンパンジーサラダ				ピーマン	きゅうり	とうもろこし	しょうが	さとう		ごまドレッシング	33.6
	酢豚					しいたけ						394
10 (火)	牛乳 白飯	さけフライ	とりにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	831
	鮭フライ 切干大根のサラダ	ちくわ			いんげん	ごぼう	れんこん	たけのこ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	34.1
	筑前煮										わふうごまドレッシング	299
11 (水)	牛乳 白飯	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	しょうが	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	768
	おじゃがのマヨネーズ風味	みそ	もめんとうふ			えのきたけ	ねぎ		じゃがいも			33.0
	さつまい											340
12 (木)	牛乳 白飯	ベーコン	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ	しめじ	キムチ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	796
	豚キムチ 中華風たまごスープ	たまご	とうふ			たまねぎ	ねぎ		ココアワッフル			33.6
	ココアワッフル											337
13 (金)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールー	852
	福神漬				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	25.8
	グリーンサラダ										ノンエッグマヨネーズ	296
16 (月)	牛乳 白飯	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	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	789
	ミートボール スパゲッティサラダ				こまつな	たまねぎ			スパゲティ		わふうごまドレッシング	26.5
	ベイザンヌスープ											293
17 (火)	牛乳 あげパン	きなこ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	キャベツ	ミルクロール	さとう	あぶら	766
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		生クリーム		きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		ホワイトルー	30.6
	クリームシチュー										ノンエッグマヨネーズ	393
18 (水)	牛乳 白飯	さば	だいち	牛乳	にんじん	しめじ	たけのこ	だいこん	こめ	さとう	あぶら	794
	鯖のカレー揚げ 五目煮豆	ぎゅうにく	さつまあげ	こんぶ	いんげん	はくさい	ねぎ		でんぶん	さといも		33.6
	芋煮汁											429
19 (木)	牛乳 わかめごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	はくさい	だいこん	しょうが	こめ	でんぶん	あぶら	793
	かぼちゃのそぼろあん	うすあげ	もめんとうふ	わかめ	にんじん	ごぼう	ねぎ		さとう	むぎ	ごま	27.9
	根菜のごま汁 ゆずゼリー	みそ		いんげん					ゆずゼリー			426
20 (金)	牛乳 チキンライス	とりにく	オムレツ	牛乳	こまつな	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	809
	オムレツ かぶのスープ	ぶたにく			にんじん	かぶ			クリスマスケーキ		あぶら	27.7
	クリスマスケーキ											414
23 (月)	牛乳 いか飯風たきこみごはん	いか	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ		772
	めった汁	ぶたにく	もめんとうふ			えだまめ	ねぎ		さとう	さつまいも		30.5
	野菜とくだものゼリー	みそ							ゼリー			381

【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 中2.7g

