

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

【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

