

令和7年1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		熱や力のもととなる食品					
		【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)			
9 (木)	牛乳 わかめごはん ぶりの竜田揚げ 炒めなます 白玉雑煮	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) カルシウム(mg)			
10 (金)	牛乳 キンパ風ごはん かき揚げ 海鮮ワンタンスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン	ぶたにく かいせんフラン	牛乳 こまつな チングンサイ	にんじん ねぎ にんにく たくあん	しょうが えのきたけ もやし	こめ でんぶん さとう	むぎ ごま かきあげ あぶら	866 36.2 434		
13 (月)	せいじん 成人の日										
14 (火)	牛乳 白飯 焼きピーフン 鶏肉とじゃがいもの煮物 りんご	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん ビーマン いんげん	キャベツ たまねぎ	りんご	こめ さとう	ピーフン じゃがいも	ごまあぶら	805 29.3 319
15 (水)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ベンネットマトソース 卵とかぶの塩こうじスープ	たらフライ たまご	ベーコン	牛乳	ビーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しめじ	かぶ	こめ でんぶん	ベンネ	あぶら オリーブオイル	770 28.7 299
16 (木)	牛乳 白飯 春巻き もやし炒め ピリ辛スープ	はるまき ぶたにく みそ	さつまあげ もめんとうふ	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ	はくさい しめじ	こめ		あぶら ごまあぶら	803 26.0 344
17 (金)	牛乳 ツナそぼろごはん 里芋のめった汁	まぐろあぶらづけ たまご うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	あかビーマン にんじん	しょうが えだまめ ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごぼう さとう	むぎ さといも	あぶら	837 37.6 453
20 (月)	牛乳 白飯 ヤンニヨムチキン もやしとひじきのナムル 五目ラーメン	とりにく	ぶたにく	牛乳 ひじき	チングンサイ にんじん きゅうり	しょうが キャベツ	にんにく ねぎ	もやし さとう	でんぶん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら あぶら	806 33.6 296
21 (火)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 基わかめの炒め物 鶏すき	かまぼこ ぶたにく やきとうふ	たまご とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	きりばししたいこん えのきたけ	はくさい ねぎ	こめ さとう	こめこ くるまふ	あぶら ごまあぶら	780 34.6 468
22 (水)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 ごま和え 治部煮汁	さば うすあげ	みそ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん	キャベツ たけのこ	もやし ほししいたけ	さとう でんぶん すだれふ	ごま	780 39.3 376
23 (木)	牛乳 チキンカレーライス 大根とコーンのサラダ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	だいこん	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら ごまドレッシング	796 26.8 288
24 (金)	牛乳 白飯 たまご焼き 青のり丸いもピーンズ 加賀九谷野菜のごま豚汁	たまご ぶたにく みそ	だいす もめんとうふ	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん	はくさい	しめたけ	ねぎ	でんぶん まるいも	あぶら ごま	801 32.5 377
27 (月)	牛乳 れんこんとブロッコリーのピラフ 加賀ねぎとさつまいものシチュー 加賀しづく梨ゼリー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ さつまいも なしじりー	マーガリン あぶら ごま ホワイトルウ	849 28.3 371
28 (火)	牛乳 ミルクロール メンチカツ 粉ふき芋 冬野菜と大麦のミネストローネ チーズ	メンチカツ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ かぶ	にんにく はくさい	たまねぎ	ミルクロール むぎ さとう	あぶら バター オリーブオイル	783 27.9 381
29 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 鶏肉とひじきのサラダ 味噌豚大根	とりにく あつあげ	ぶたにく みそ	牛乳 ししゃもこめこあげ ひじき	にんじん いんげん	キャベツ	とうもろこし たけのこ	だいこん	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	780 33.6 495
30 (木)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ 五目うま煮 ヨーグルト	にくだんご いか	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チングンサイ	きゅうり たまねぎ	どうもろこし たけのこ	はくさい しょうが	さつまいも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	855 31.2 547
31 (金)	牛乳 豚丼 豆乳みそ汁	ぶたにく みそ	うすあげ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	しめじ	ねぎ	こめ さとう	あぶら でんぶん じゃがいも	793 35.3 376

【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

