

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 】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミ		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群			
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	ぶり とりにく	うすあげ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ	だいこん はくさい	こめ でんぶん しらたまだんご	むぎ さとう はながたふ	あぶら ごま	866 36.2 434
10 (金)	牛乳 キンパ風ごはん かき揚げ 海鮮ワタンスープ	ぎゅうにく たまご ベーコン	ぶたにく かいせんワタナン	牛乳 こまつな チンゲンサイ	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ もやし	にんにく たくあん	こめ さとう	むぎ かきあげ	ごまあぶら ごま あぶら	860 26.4 332
13 (月)	せいじん 成人の日										
14 (火)	牛乳 白飯 焼きビーフン 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 ビーマン いんげん	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	ビーフン 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 ペンネトマトソース 卵とかぶの塩こうじスープ	たらフライ たまご	ベーコン とりにく	牛乳 ビーマン トマト にんじん しめじ こまつな	たまねぎ にんにく かぶ しめじ			こめ でんぶん	ペンネ オリーブオイル	あぶら	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 にんじん	にら もやし はくさい しめじ ねぎ			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	つぶじょうたいず 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 え	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	837 37.6 453
20 (月)	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン 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	ぶたにく	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	にんにく もやし かぶ	こめ 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 茎わかめの炒め物 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 きりぼしだいこん 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 ほうれんそう	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 ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう 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	ぶたにく	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	むぎ	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 青のり丸いもビーンズ 加賀九谷野菜のごま豚汁	たまご ぶたにく みそ	だいず もめんとうふ	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん	はくさい しいたけ ねぎ		こめ まるいも	でんぶん ごま	あぶら	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 加賀しずく梨ゼリー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ブロッコリー	にんじん れんこん	たまねぎ ねぎ		こめ さつまいも	むぎ なしゼリー	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	じゃがいも 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 みそ	ぶたにく	牛乳 ししゃもこめあげ いんげん ひじき	にんじん いんげん	キャベツ とうもろこし 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 チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	とうもろこし たけのこ しょうが	こめ でんぶん	さつまいも	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 こまつな	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 じゃがいも	むぎ でんぶん	あぶら	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

