

令和7年2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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		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 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
3 (月)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわししょうがに うすあげ ぶたにく みそ だいす	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	827 33.4 490	
4 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 大根ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ ぶたにく つぶじょうだいす みそ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく ねぎ	だいこん きゅうり たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	807 33.1 421	
5 (水)	牛乳 ビーフストロガノフ 野菜ゴロゴロオリビエ(ロシア風ボテトサラダ)	ぎゅうにく たまごサラダ	牛乳 なまクリーム	トマト にんじん きゅうり	にんにく しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ソーセージマヨネーズ	835 25.3 259	
6 (木)	牛乳 白飯 ちくわのしうが天ぷら もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	ちくわ ベーコン ぶたにく あつあげ	牛乳	にら にんじん いんげん	しょうが もやし だいこん	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら カレールウ	845 30.7 429	
7 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら わふうごまドレッシング ソーセージマヨネーズ	800 30.5 409	
10 (月)	牛乳 わかめごはん チキンカツ チーズポテト コンソメスープ	チキンカツ ワインナー	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	803 30.3 368	
11 (火)	けんこくきねん 建国記念の日								
12 (水)	牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	815 25.7 293	
13 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ たまごスープ	ハンバーグ たまご とりにく	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり にんじん	キャベツ	こめ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	811 31.8 502	
14 (金)	牛乳 白飯 サバの竜田揚げ ピーマンきんぴら 肉うどん	さば ぎゅうにく さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこうどん でんぶん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	847 31.2 469	
17 (月)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ 即席漬け ちゃんこ汁 紫いもチップス	ぶたにく もめんどうふ さつまあげ	牛乳 きびなごフライ	にんじん	キャベツ たくあん はくさい えのきだけ	きゅうり ねぎ	こめ むらさきいもチップス わふうごまドレッシング	765 29.7 479	
18 (火)	牛乳 白飯 豚キムチ みそ汁 豆乳プリンタルト	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな	キャベツ キムチ	しめじ えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん じやがいも とうにゅうプリンタルト	822 32.9 443	
19 (水)	牛乳 チャーハン 中華風コーンスープ ナタデココヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな チングンサイ	にんにく ねぎ しめじ	しょうが たまねぎ どうもろこし パイナップル もも	こめ むぎ さとう じやがいも ナタデココ	836 26.3 352	
20 (木)	牛乳 白飯 ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ 筑前煮	ほっけ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし たけのこ	きりぼし大根 ごぼう れんこん	こめ さとう でんぶん じやがいも ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	793 34.0 311	
21 (金)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 鶏野菜汁	まぐろあぶらづけ もめんどうふ たまご とりにく うすあげ	牛乳 ひじき みそ	にんじん	しょうが にんにく はくさい ねぎ	たまねぎ えだまめ しめじ	こめ むぎ さとう じやがいも	830 39.1 400	
24 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
25 (火)	牛乳 バターロール スパゲッティナポリタン ハムサラダ チーズ	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲッティ オリーブオイル ソーセージマヨネーズ	782 32.8 370	
26 (水)	牛乳 白飯 チキン南蛮(タルタルソースぞえ) にんじんしりしり ワンタンスープ	とりにく ベーコン まぐろあぶらづけ たまごサラダ	牛乳	にら チングンサイ にんじん	もやし ねぎ		こめ でんぶん あぶら ごまあぶら ソーセージマヨネーズ	819 29.2 424	
27 (木)	牛乳 白飯 ぶたとじやがいものてりやき けんちん汁	だいす ぶたにく うすあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	ごぼう だいこん	こめ じやがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	773 32.0 367	
28 (金)	牛乳 ピーフライス 白菜のチャウダー 野菜とくだものゼリー	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	ピーマン にんじん	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ むぎ じやがいも やさいとくだものゼリー マーガリン あぶら ホワイトルウ	826 25.1 333	

～山中中学校生徒が考えた献立が給食に登場します！～

【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 2.5 g



栄養バランスはもちろん、いろいろや味つけ、食品の組み合わせなど、いろいろなことに気をつけながら献立を考えてくれました。お楽しみに♪

※食材の都合等で一部アレンジしています。

2月5日(水)

山中中学校1年
鈴木志暖さんが考えた献立

2月14日(金)

山中中学校1年
岡田祥吾さんが考えた献立