

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
		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 ン		炭 水 化 物	脂 質	エネ	
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群	ルシウム	
3	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 ぶたにく みそ だいず	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	ごま	827	33.4	
4	牛乳 白飯 揚げギョウザ 大根ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ あかみそ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	807	33.1		
5	牛乳 ビーフストロガノフ 野菜ゴロゴロオリビエ (ロシア風ポテトサラダ)	ぎゅうにく とりにく たまご たまごサラダ	牛乳 なまクリーム	トマト にんじん	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	835	25.3	
6	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	ちくわ たまご 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 ごめこ じゃがいも	あぶら カレールウ	845	30.7	
7	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい 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 ノンエッグマヨネーズ	800	30.5	
10	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 ウインナー	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	
11	けんこくきねん 建国記念の日									
12	牛乳 ボークカレーライス 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	815	25.7	
13	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 にんじん	きゅうり 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	
14	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 あぶら ごまあぶら ごま	847	31.2		
17	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 うすあげ 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 はくさい えのきだけ ねぎ	こめ むらさきいもチップス	あぶら ごま	765	29.7	
18	牛乳 白飯 豚キムチ みそ汁 豆乳プリンタルト	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	こまつな キャベツ キムチ	しめじ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも とうにゅうプリンタルト	ごまあぶら	822	32.9	
19	牛乳 チャーハン 中華風コンソメスープ ナタデココヨーグルト	ぶたにく たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ とうもろこし パイナップル もも	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ナタデココ	836	26.3		
20	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 きりほしだいこん きゅうり とうもろこし ごぼう れんこん たけのこ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら わふうごまドレッシング	793	34.0		
21	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 つぶじょうだいず もめんどうふ たまご とりにく うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	830	39.1		
24	ふりかえきゅうじつ 振替休日									
25	牛乳 パターロール 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール スパゲッティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	782	32.8		
26	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 すいギョウザ ベーコン まぐろあぶらづけ たまごサラダ	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	819	29.2		
27	牛乳 白飯 ぶたとじゃがいものてりやき けんちん汁	だいず 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 だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	773	32.0		
28	牛乳 ビーフライス 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 たまねぎ しめじ はくさい	こめ むぎ じゃがいも やさいとくだものゼリー ホワイトルウ	826	25.1		

～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