

令和7年4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	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をとる食品				熱や力のもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		【 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	カルシウム (mg)	
9 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 肉入りワンタンスープ	ふくらぎ にいくらワンタン	みそ 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	もやし しめじ		こめ じゃがいも	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	810 29.2 397
10 (木)	牛乳 お花畑ちらし寿司 お花見汁 豆乳プリン	ぶたにく とりにく もめんどうふ	たまご かまぼこ 牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ	えだまめ ねぎ	だいこん	こめ さとう	すだれふ とうにゅうプリン		819 33.5 356
11 (金)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ みそ汁	いわしのうめに とうふ みそ	ハム うすあげ 牛乳	にんじん	えだまめ	たまねぎ ねぎ		こめ じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	788 30.1 437
14 (月)	牛乳 チキンライス メンチカツ コンソメスープ	とりにく ベーコン	メンチカツ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし キャベツ		こめ むぎ		マーガリン あぶら	859 29.2 298
15 (火)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいず ぶたにく 牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん	たまねぎ ねぎ	キャベツ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	815 37.4 449
16 (水)	牛乳 白飯 鶏肉の米粉から揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご 牛乳	ほうれんそう	しょうが えのきたけ	きゅうり ねぎ	とうもろこし	こめ こめこ マカロニ	むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	811 33.7 447
17 (木)	牛乳 白飯 ツナとひじきのサラダ 韓国風肉じゃが	まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	きりぼしだいこん しょうが	きゅうり にんにく	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	800 28.0 365
18 (金)	牛乳 白飯 春巻き のりと野菜のナムル ごまみそスープ	はるまき もめんどうふ	ぶたにく みそ 牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし	ねぎ にんにく		こめ さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	832 32.4 487
21 (月)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 さつま汁	ハンバーグ うすあげ	とりにく みそ 牛乳	にんじん	はくさい ねぎ	えのきたけ	ごぼう	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	バター	845 33.9 595
22 (火)	牛乳 白飯 きびなのかりかり揚げ マイルドきんぴら 豚すき	とりにく ぶたにく	さつまあげ やきとうふ 牛乳	にんじん いんげん	ごぼう えのきたけ	はくさい ねぎ	ねぎ	こめ くるまふ	さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	812 35.2 464
23 (水)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく みかん	たまねぎ	パイナップル	こめ じゃがいも	むぎ ゼリー	カレールウ あぶら	840 26.3 364
24 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 糸昆布と大豆の炒め煮 いなりうどん	かまぼこ ぶたにく とりにく	たまご だいず うすあげ 牛乳	にんじん こんぶ	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう	こめこ こめこうどん	あぶら ごまあぶら	855 36.9 460
25 (金)	牛乳 白飯 豚肉のソースマリネ 卵と野菜のスープ ココアワッフル	ぶたにく ベーコン	たまご 牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし にんじん	りんご しめじ	キャベツ	こめ ココアワッフル	でんぶん	あぶら	805 32.7 289
28 (月)	牛乳 白飯 春雨の中華あえ 麻婆豆腐 いちごレアチーズ	とりにく つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ 牛乳	にんじん いちごレアチーズ	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ さとう	はるさめ でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	798 35.4 431
29 (火)	昭和の日										
30 (水)	牛乳 ミルクロール トマトオムレツ 野菜サラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	トマトオムレツ とうにゅう	ベーコン 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	キャベツ	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール こめこ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	769 27.6 543

【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

こんにちは！ 山中中学校給食センターで



給食調理員・栄養教諭

調理師10名が、調理・配膳・後片付けまでを行っています。味付けや衛生管理などに気を配り、愛情をこめて給食を作っています。
山中小学校栄養教諭が山中中学校給食センターを兼務しています。献立やおたよりなどの作成、食材の注文、衛生管理などを行っています。



配送車運転手

作られた給食を安全に届け、食べ終わった後の食器や食缶を回収する配送を担当しています。

事務

会計や食数管理などの事務を担当しています。各学校や業者との連絡がスムーズに行えるようにしています。



みんなで協力して、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。よろしくお願いいたします。