

# 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						中学校栄養室		
		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		熱や力のものになる食品				
		【赤色】	無機質	【緑色】	ビタミン	【黄色】	炭水化物	脂質		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	たんぱく質 5群	炭水化物 6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
9 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパシーソースがらめ 肉入りワンタンスープ	ふくらぎ みそ	牛乳 牛乳	にんじん ビーマン こまつな	しょうが もやし ねぎ	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	810 29.2 397		
10 (木)	牛乳 お花畠ちらし寿司 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 牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ えだまめ ねぎ	ごめ すだれふ さとう	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 ハム とうふ みそ	ハム うすあげ 牛乳	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ	ごめ じゃがいも	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	メンチカツ ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごめ むぎ	マーガリン あぶら	859 29.2 298	
15 (火)	牛乳 とりそばろごはん めった汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいす ぶたにく	牛乳 牛乳	こまつな にんじん だいこん	しょうが たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ さとう	あぶら じゃがいも	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 牛乳	ほうれんそう えのきだけ	きゅうり ねぎ	ごめ むぎ こめこ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまだレッシング	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 ツナとひじきのサラダ 韓国風肉じゃが	ぎゅうにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ	キャベツ ねぎ	ごめ じゃがいも さとう	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 ごま	ぶたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん にら	キヤベツ ねぎ もやし	にんにく	ごめ でんぶん さとう	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 ねぎ	はくさい えのきだけ	ごぼう	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	バター	845 33.9 595
22 (火)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ マイルドきんぴら 豚すき	さつまあげ ぶたにく	やきとうふ	牛乳 きびなごフライ	にんじん いんげん	ごぼう えのきだけ	はくさい ねぎ	ごめ さとう くるまふ	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 みかん	にんにく たまねぎ	パイナップル	ごめ むぎ じゃがいも 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 だいす うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ	たまねぎ	ごめ こめこ こめこうどん さとう	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	たまご	牛乳	ビーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご しみじ	キャベツ	ごめ でんぶん ココアワッフル	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 みそ	ぶたにく あかもそ	牛乳 いちごレアチーズ	にんじん にんにく	もやし たけのこ ねぎ	きゅうり ほししいたけ	ごめ はるさめ さとう 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ボタージュ	トマトオムレツ とうにゅう	ベーコン	牛乳	プロッコリー 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 じゃがいも こめこ	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。



### 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。



### 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。

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。  
よろしくお願ひいたします。