

令和7年5月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

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)			
		血や体をつくるもとになる食品		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	脂肪				
1 (木)	牛乳 ちらし寿司 かき揚げ すまし汁 柏餅	1群	2群	3群	4群	5群	6群	892 28.3 346			
2 (金)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご うすあげ	とりにく	牛乳	にんじん きゅうり	たまねぎ ねぎ	ねぎ ごぼう とうもろこし	828 33.0 396			
5 (月)	こどもの日										
6 (火)	振替休日										
7 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き チーズポテト (けんちん汁)	ぶたにく もめんどうふ	うすあげ	牛乳 チーズ バター	ピーマン にんじん	しょうが だいこん	にんにく たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら じゃがいも	ごまあぶら	790 35.6 422
8 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	さわら みそ	だいす さつまあげ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが ねぎ	たけのこ たまねぎ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	799 33.8 471
9 (金)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー 日向夏ゼリー	ペーコン	とりにく	牛乳 なまクリーム	ピーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ じやがいも	むぎ ひゅうがなつせり	マーガリン ホワイトルウ	819 25.4 481
12 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナマル 五目うま煮	ギョウザ ぶたにく	うすあげ いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ	はくさい しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごま	812 30.7 355
13 (火)	牛乳 白飯 ちくわのごま揚げ おひたし 厚揚げの加賀みそ煮	ちくわ ぶたにく みそ	たまご あつあげ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ じやがいも	たまねぎ にんにく	たけのこ さとう	こめ でんぶん	ごまあぶら	840 34.6 516
14 (水)	修学旅行・バス遠足										
15 (木)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ	たまご とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら ごま	801 35.4 443
16 (金)	牛乳 ジューシー (沖縄風炊き込みごはん) だし巻き卵 野菜のごま汁 ヨーグルト	ぶたにく たまご うすあげ	さつまあげ もめんどうふ みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん	ねぎ えのきたけ	こめ	むぎ	あぶら ごま	796 34.2 540
19 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 三色あえ 豚汁	さば もめんどうふ みそ	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう	もやし ねぎ	はくさい	さとう	ごま	816 35.0 391
20 (火)	牛乳 ナマルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく ペーコン	たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら	787 35.1 345
21 (水)	牛乳 白飯 チキンカツ アスパラサラダ 中華風コーンスープ	チキンカツ ペーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	とうもろこし しめじ	こめ	じやがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	797 30.1 286
22 (木)	牛乳 カレーライス ハムと大根のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ だいこん	こめ じやがいも	むぎ	カレールウ あぶら	827 26.2 288
23 (金)	牛乳 白飯 しゃもじの天ぷら 茎わかめの炒め物 肉じゃが	さつまあげ	ぶたにく	牛乳 しゃもじ くきわかめ	にんじん いんげん	きりしまだいこん	たまねぎ	こめ じやがいも	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	810 31.2 439
26 (月)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ いちごクレープ	ぶたにく ペーコン	あかもそ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく ねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら クレープ	790 30.4 307
27 (火)	牛乳 バターロール 鮭フライ 切干大根のサラダ スープ煮	サケフライ ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	きりしまだいこん たまねぎ	きゅうり キャベツ	バターロール じやがいも	むぎ わふくごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ あぶら	766 37.1 330
28 (水)	牛乳 白飯 卵と青菜の炒め物 味噌ラーメン	ペーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	チキンサイ	もやし たけのこ	しめじ とうもろこし	こめ ちゅうかめん	さとう	あぶら ごまあぶら	782 30.1 383
29 (木)	牛乳 白飯 ミニトボール マカロニサラダ コンソメスープ	にくだんご	ペーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり	キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ	さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふくごまドレッシング	806 27.2 296
30 (金)	牛乳 わかめごはん おじやがのマヨネーズ風味 豆乳みそ汁	ぶたにく うすあげ とうにゅう	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	えたまめ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	ノンエッグマヨネーズ 35.6 374	839

【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