

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

★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			からだの調子をとのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【 赤 色 】			【 緑 色 】				【 黄 色 】		
		たんばく質	無機質		カロテン	ビタミ ン			炭水化物	脂肪	
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群		
1 (木)	牛乳 ちらし寿司 かき揚げ すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ やさいかきあげ	さとう かしわもち	あぶら ごま	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	たまねぎ きゅうり	ねぎ とうもろこし	ごぼう	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	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	ビーマン にんじん	しょうが ごぼう	にんにく だいこん	たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	あぶら 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 さつまあげ みそ	だいず うすあげ ひじき	牛乳 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	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	ビーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ひゅうがなつゼリー	マーガリン あぶら ホワイトルウ	819 25.4 481
12 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 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 しょうが	はくさい しょうが	こめ でんぶん	さとう ごま ごまあぶら	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 にんじん	キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく	たけのこ	こめ さとう	こめこ でんぶん ごま あぶら 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（沖縄風吹き込みごはん） 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 えのきたけ	ねぎ はくさい	こめ さとう	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 みそ	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	こめ さとう	ごま	816 35.0 391
20 (火)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく ベーコン	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 中華風コンスープ	チキンカツ ベーコン	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 じゃがいも	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 とうもろこし	だいこん	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごまクリームドレッシング	827 26.2 288
23 (金)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 肉じゃが	さつまあげ ししゃも くきわかめ	ぶたにく 牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも	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 ベーコン	あかみそ とうふ わかめ	ビーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが	しょうが ねぎ	こめ でんぶん	さとう クレープ	あぶら	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	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり キャベツ	とうもろこし	バターロール じゃがいも	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 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	ベーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	782 30.1 383
29 (木)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ	にくだんご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ	たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも マカロニ			806 27.2 296
30 (金)	牛乳 わかめごはん おじゃ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	えだまめ キャベツ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	839 35.6 374



【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