

令和7年6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 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 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
2 (月)	牛乳 ポークハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぶたにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト にんじん きゅうり	しめじ キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ ／ンエッグマヨネーズ	799 28.0 275	
3 (火)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	やさいかきあげ たまねぎ ねぎ	きりぼしだいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	818 29.8 336	
4 (水)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 橋立産わかめのみそ汁	ハンバーグ みそ	うすあげ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	しょうが きゅうり	たまねぎ とうもろこし ねぎ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ／ンエッグマヨネーズ	827 30.9 597
5 (木)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ ブルーベリータルト	ぶたにく とうふ	かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん ブルーベリータルト	804 31.6 373	
6 (金)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 豆腐チャンプルー 新じゃがのそぼろ煮	にぎすからあげ もめんとうふ	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら いんげん	もやし	キャベツ たまねぎ	こめ じやがいも さとう でんぶん	838 35.3 406	
9 (月)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトウイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳 わかめ	きビーマン トマト にんじん	なす にんにく こまつな	たまねぎ ねぎ	ズッキーニ こめ むぎ さとう じやがいも オリーブオイル	786 27.1 421	
10 (火)	牛乳 チキンカレーライス かみかみみサラダ	とりにく		牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じやがいも カレールウ あぶら ／ンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	803 26.0 298	
11 (水)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 もやし炒め 鶏野菜汁	いわしの梅 ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	もやし	にんにく	キャベツ	こめ あぶら 34.4 425	
12 (木)	牛乳 白飯 タッカルビ 水ギョウザスープ かぼちゃプリン	とりにく	すいぎょうざ	牛乳	あかビーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん かぼちゃプリン ごまあぶら	814 31.6 358	
13 (金)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ チーズポテト 鶏肉の香味スープ	メンチカツ とりにく		牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	しょうが ねぎ	キャベツ こめ じゅうろっこまい じやがいも さとう ごまあぶら バター	823 28.6 330	
16 (月)	牛乳 白飯 橋立産わかめの冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいす みそ	ぶたにく もめんとうふ あかもそ	牛乳 なまわかめ	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ こめ ちゅうかめん さとう でんぶん ごまだれッシング あぶら	810 36.2 421	
17 (火)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 中華風たまごスープ	ふくらぎ とりにく	たまご	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	しょうが キャベツ	こめ でんぶん じやがいも あぶら ごま ごまあぶら	835 36.5 428	
18 (水)	牛乳 そぼろッコリーごはん かぼちゃの塩こうじスープ ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだいす たまご	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく こまつな	しょうが たまねぎ	ねぎ こめ むぎ さとう あぶら	828 31.3 464	
19 (木)	牛乳 白飯 大豆の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいす やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし ねぎ	はくさい えのきたけ こめ でんぶん くるまふ ごま	801 31.3 427	
20 (金)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ 豆乳みそ汁	うすあげ とうにゅう	もめんとうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん きゅうり	ねぎ ごぼう	しょうが キャベツ	こめ さとう さといも あぶら ごまだれッシング ごま	770 38.8 409	
23 (月)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ ぶたにく	たまご みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ	えだまめ キャベツ	にんにく もやし ねぎ こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	825 34.1 373	
24 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のバーキューソース 切干大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	りんご とうもろこし	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり こめ でんぶん じやがいも バター あぶら ／ンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	844 30.4 529	
25 (水)	牛乳 白飯 酢豚 春雨スープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん さとう はるさめ あぶら	795 31.8 395	
26 (木)	牛乳 バターロール スペゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいす	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲティ オーブンオイル ／ンエッグマヨネーズ	819 33.7 331	
27 (金)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば ぶたにく	みそ たまご あられふかし	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ	ごぼう えのきたけ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	846 35.6 379	
30 (月)	牛乳 白飯 あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン	牛乳	こまつな トマト	もやし キャベツ	しめじ たまねぎ	こめ さとう じやがいも あぶら ごまあぶら	810 31.6 334	

【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 2.6g

