

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
		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 】			【 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 質		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	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	にんにく 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 ノ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	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ	こめ さとう こめこうどん	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	えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	じゃがいも ノ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	えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら 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	えのきたけ	こめ さとう でんぶん	じゃがいも あぶら		838 35.3 406	
9 (月)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン 牛乳 わかめ	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく こまつな	たまねぎ ズッキーニ	えのきたけ	こめ さとう	むぎ じゃがいも 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	えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ノ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	いわしうめに ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにく とりにく みそ 牛乳	ピーマン にんじん	もやし ねぎ	にんにく キャベツ	えのきたけ	こめ	あぶら		756 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 ベーコン	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら 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 キャベツ ねぎ	えのきたけ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら バター	あぶら		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 つぶじょうたいず みそ 牛乳	ぶたにく もめんとうふ 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 ほししいたけ	しょうが	こめ さとう	ちゅうかめん でんぶん ごまドレッシング 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	えのきたけ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら		835 36.5 428	
18 (水)	牛乳 そぼろツッコーごはん かぼちゃの塩こうじスープ ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうたいず たまご 牛乳	ぶたにく みそ ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ こまつな	たまねぎ ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	むぎ 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	だいず 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 さとう	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	ぶたにく うすあげ とうにゅう 牛乳	とりにく もめんとうふ みそ	ブロッコリー にんじん	ねぎ きゅうり	しょうが ごぼう	キャベツ	こめ さといも	さとう ごまあぶら わふうごまドレッシング 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 牛乳	たまご みそ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	にんにく	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら		825 34.1 373	
24 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 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 さとう こめこ	でんぶん じゃがいも バター 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 ほししいたけ ねぎ	たまねぎ もやし しめじ	たけのこ	こめ さとう	でんぶん はるさめ	あぶら	795 31.8 395	
26 (木)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうたいず 牛乳	ぶたにく たまご	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	しょうが キャベツ	えのきたけ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブオイル ノ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 あられふかし 牛乳	みそ たまご とうふ	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	えのきたけ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら 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	えのきたけ	こめ じゃがいも	さとう 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 中2.6g