

令和7年9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 ★都合により献立を変更することがあります			
		血や体をつくるものとなる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもととなる食品					
		【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	脂質				
1 (月)	始業式		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)		
2 (火)	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ	はるまき ロースハム	ぶたにく とうふ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり とうがん	こめ	あぶら かんこくフルーデレッシング	820 26.6 322	
3 (水)	牛乳 チキンカレーライス レモンゼリー和え	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく みかん	たまねぎ バイナップル	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ	カレールウ あぶら さとう	854 24.9 276	
4 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 スタミナ豚汁	ししゃもの天ぷら だいす ぶたにく	ぎゅうにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ キャベツ	しょうが もやし ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	800 32.8 418	
5 (金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	ハンバーグ	とりにく	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ	きゅうり たまねぎ	こめ じやがいも	ソニエッグマヨネーズ	786 29.6 531	
8 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の味噌マヨからめ わかめスープ	とりにく かまぼこ	みそ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ	にんにく えのきだけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ソニエッグマヨネーズ	811 31.1 407	
9 (火)	牛乳 白飯 豚肉と卵の炒め物 ごま汁 加賀ぶどう	ぶたにく うすあげ	たまご みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく もやし しめじ だいこん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう ぶどう	こめ さとう	あぶら ごま	802 32.1 417	
10 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ もやし炒め たまごスープ ヨーグルト	シュウマイ たまご	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん こまつな	もやし	ねぎ	こめ でんぶん	あぶら	770 32.7 564	
11 (木)	牛乳 わかめごはん 冷しあん・サラダ みそ汁	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ	キャベツ さとう じやがいも	ごま ごまあぶら ごまだれッシング	786 35.2 385	
12 (金)	牛乳 白飯 あじの甘酢あん 切干大根のサラダ 水ギョウザスープ	あじ すいぎょうざ	ペーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが とうもろこし	きりぼしだいこん もやし ねぎ	きゅうり たまねぎ	あぶら ソニエッグマヨネーズ ごまあぶら ごまだれッシング	824 28.1 376	
15 (月)	敬老の日										
16 (火)	牛乳 白飯 だし巻き卵 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	だしまきたまご ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにく みそ うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう	しょうが ねぎ	えだまめ だいこん	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	827 30.8 396
17 (水)	牛乳 白飯 メンチカツ 粉ふきいも 大麦のミネストローネ	メンチカツ	ペーコン	牛乳	トマト にんじん セロリ	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら バター オリーブオイル	815 23.4 272
18 (木)	牛乳 豚肉の中華丼 春雨サラダ	ぶたにく	ロースハム	牛乳	チングンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	にんにく もやし	しょうが きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ソニエッグマヨネーズ	794 30.0 279
19 (金)	牛乳 ソースカツライス 野菜スープ いちごアイス	とんかつ	とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	たまねぎ	しめじ	こめ さとう	あぶら いちごアイス	908 29.1 313
22 (月)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 肉じゃが	さんま	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり とうもろこし	たまねぎ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	847 30.7 346
23 (火)	秋分の日										
24 (水)	牛乳 白飯 ひじきとツナのサラダ 家常豆腐 冷凍パイナップル	まぐろあぶらづけ ぶたにく	あつあげ あかもそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり にんにく	キャベツ たけのこ	しょうが たまねぎ パイナップル	こめ でんぶん	ソニエッグマヨネーズ	795 30.5 439
25 (木)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく	ぎゅうにく つぶじょうだいす	牛乳 ペークン	にんじん トマト	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ じやがいも	あぶら カレールウ	873 33.6 308
26 (金)	牛乳 白飯 橋立産甘エビのごまからめ トマト すき焼き煮	あまえび	だいす ぎゅうにく	牛乳 やきどうふ	トマト にんじん	えだまめ ねぎ	はくさい えのきだけ	たまねぎ	こめ さとう くるまふ	あぶら ごま	814 34.6 479
29 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし さつま汁	さば	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	もやし	はくさい ねぎ	こめ さとう		784 34.3 341
30 (火)	牛乳 キヤロットパン 焼きそば ごぼうサラダ 豆乳プリン	ぶたにく		牛乳	ピーマン にんじん	もやし ごぼう	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	キヤロットパン ちゅうかめん とうにゅうプリン	あぶら ごま ソニエッグマヨネーズ	803 26.4 332

【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2.5g

