

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

★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				熱や力のもとになる食品					
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】				エネルギー (Kcal)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミ				炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)	
		1 群	2 群	3 群	4 群				5 群	6 群		カルシウム (mg)	
1 (月)	始業式												
2 (火)	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ	はるまき ぶたにく ロースハム 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 かんこくふうどレッシング	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 パイナップル	こめ じゃがいも ゼリー ナタデココ さとう	むぎ さとう	カレールウ あぶら	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	ししゃもてんぷら ぎゅうにく だいず さつまあげ ぶたにく 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 じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ	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 みそ かまぼこ 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 ノンエッグマヨネーズ	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 たまご うすあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく もやし だいこん	しょうが しめじ ごぼう ねぎ 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 ベーコン たまご とりにく とうふ	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 冷しゃぶサラダ みそ汁	ぶたにく うすあげ みそ	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	こめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごまドレッシング	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 ベーコン すいぎょうざ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが とうもろこし もやし ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごまドレッシング	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 ぎゅうにく ぶたにく みそ もめんどうふ うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう ねぎ だいこん	しょうが えだまめ だいこん	こめ さとう 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 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく セロリ	たまねぎ キャベツ	こめ おおもぎ 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	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら・ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	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 むぎ さとう いちごアイス	あぶら	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 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 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 あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり にんにく ほししいたけ ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ パイナップル	しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	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 つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	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 だいず ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	トマト にんじん	えだまめ ねぎ えのきだけ	はくさい たまねぎ	こめ さとう でんぶん 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 もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ ねぎ	もやし はくさい	こめ さとう	784 34.3 341					
30 (火)	牛乳 キャロットパン 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 きゅうり	キャベツ たまねぎ とうもろこし	キャロットパン さとう ちゅうかめん とうりゅうプリン ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら ごまドレッシング	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