


令和7年10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 】		
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ		炭水化物	脂肪		
		1群	2群	3群	4群		5群	6群	たんばく質(g)	カルシウム(mg)	
1 (水)	牛乳 白飯 かき揚げ 野菜サラダ 車麩の卵とじ	たまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	やさいかきあげ たまねぎ こまつな	きゅうり ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	くるまふ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	837 29.9 346
	牛乳 ガバオ風ライス 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく つぶじょうだいず かいせんワフタン ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ ねぎ	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら	806 30.4 281
3 (金)	牛乳 ポークカレーライス ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく	たまねぎ	パイナップル	こめ じゃがいも ナタデココ	むぎ シャインマスカットゼリー	カレールウ あぶら	873 25.8 364
6 (月)	牛乳 白飯 塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見汁 月見デザート	とりにく いとかまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ねぎ	しょうが だいこん	もやし ごぼう	こめ さとう おつきみクレープ	でんぶん いもだんご	あぶら ごま ごまあぶら	804 28.9 541
	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ベーコン とりにく さつまあげ がんもどき	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん いんげん	もやし			こめ さとう	じゃがいも	あぶら	792 33.5 390
8 (水)	牛乳 きのことハヤシライス スイートポテトサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	しめじ きゅうり	エリンギ	こめ さつまいも	むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	867 26.5 288
	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え 味噌豚大根	ちくわ たまご とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ひじき あかみそ	にんじん いんげん	しょうが だいこん	はくさい	えだまめ	こめ でんぶん さとう	こめこ	あぶら	812 35.2 554
10 (金)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまつナ和え めった汁	ハンバーグ まぐるあぶらづけ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	はくさい	ごぼう	こめ でんぶん	さとう		842 37.0 669
13 (月)	スポーツの日 										
14 (火)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 和風チャブチェ あつあげのみそ汁	いわしのうめに ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	にんにく たまねぎ	たけのこ えのきたけ	こめ はるさめ	さとう	あぶら ごま	792 31.6 488
	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし しめじ	しめじ	こめ さつまいも	むぎ	マーガリン あぶら ホワイトルウ	798 27.5 490
16 (木)	牛乳 焼肉丼 大豆とコーンのサラダ	ぶたにく だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく しめじ とうもろこし	しょうが たまねぎ	もやし キャベツ	こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	845 31.1 399
	牛乳 白飯 アジメンチカツ ペンネのトマトソース 卵と野菜のスープ	アジメンチカツ ベーコン たまご とりにく	牛乳	ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ にんじん	にんにく	キャベツ	こめ でんぶん	ペンネ	あぶら オリーブオイル	796 30.1 396
20 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル 塩ラーメン	ギョウザ たまご ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ ちゅうかめん	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま あぶら	799 26.4 401
	牛乳 ミルクロール 鮭フライ タルタルサラダ スープ煮	さけフライ たまご ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール じゃがいも	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	811 35.7 331
22 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	801 28.1 307
	牛乳 白飯 チョレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ みそ あかみそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ 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 でんぶん	さとう みかんゼリー	あぶら	796 35.0 439
24 (金)	牛乳 カレーそぼろごはん ごま豆乳スープ	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず たまご とりにくもめんどうふ みそ・とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ はくさい	はくさい	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま	810 36.3 544
	牛乳 白飯 さばの韓国風煮 ごま和え すまし汁	さば みそ うすあげ あられふかし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ ねぎ	はくさい ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	さとう ごま		798 32.1 372
28 (火)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん りんご	ぶたにく さつまあげ とりにく うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ りんご	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう	ごまあぶら ごま	815 35.4 422
	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 春雨スープ	ふくらぎ みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	はくさい しめじ	しめじ	こめ じゃがいも はるさめ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	810 25.8 448
30 (木)	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 みそちゃんこ汁	だいず ぶたにく たまご とりにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい	えのきたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ さつまいも	あぶら ごま	819 35.4 534
	牛乳 白飯 ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ パンプキンパバロア	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ	りんご とうもろこし	こめ じゃがいも パンプキンパバロア	じゃがいも	あぶら バター	800 32.2 413

【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

