

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

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 肪	たんぱく質(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 無機質	牛乳 カロテン 1群	にんじん 3群	やさしいかきあげ たまねぎ こまつな	きゅうり ねぎ	とうもろこし	ごめ 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	
2 (木)	牛乳 ガパオ風ライス 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく つぶじょうだいず かいせんワンタン ベーコン	牛乳 無機質	ビーマン にんじん ほうれんそう	にんにく 3群	にんにく とうもろこし もやし	たまねぎ ねぎ	たけのこ	ごめ 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 ナタデココローグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく	たまねぎ	バイナップル	こめ じやがいも ナタデココ	むぎ	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 いとかまほこ	牛乳 無機質	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	ごめ さとう	でんぶん おつきみクレープ	あぶら いもだんご	ごま ごまあぶら	804 28.9 541	
7 (火)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ベーコン さつまあげ	とりにく がんもどき	牛乳 きびなご にんじん いんげん	ビーマン にんじん トマト プロッコリー	もやし			こめ さとう	じやがいも	あぶら	792 33.5 390	
8 (水)	牛乳 きのこハヤシライス スイートポテトサラダ	ぎゅうにく		牛乳 トマト プロッコリー	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ	しめじ きゅうり	エリンギ	ごめ 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	
9 (木)	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 とりにく あつあげ	たまご ぶたにく 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	ごめ でんぶん	こめこ	あぶら さとう	812 35.2 554	
10 (金)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまツナ和え めつた汁	ハンバーグ ぶたにく もめんどうふ	まぐろあぶらづけ うすあいげ みそ	牛乳 にんじん	こまつな ねぎ	きりほしдаいこん ねぎ	はくさい	ごぼう	ごめ 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 和風チャップエ あつあげのみそ汁	いわしのうめに ぶたにく みそ	ぎゅうにく あつあげ	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	ごめ はるさめ	さとう	あぶら ごま	792 31.6 488	
15 (水)	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ビーマン プロッコリー	たまねぎ	とうもろこし	しめじ	ごめ 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	だいす	牛乳	プロッコリー	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	ごめ さとう	むぎ	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	
17 (金)	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 たまご	ベーコン とりにく	牛乳	ビーマン 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	ごめ でんぶん	ベンネ	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 ぶたにく	たまご ひじき	牛乳 チンゲンサイ	にんじん もやし にんにく	きりほしdaいこん ねぎ しょうが	きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャベツ	ごめ 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	
21 (火)	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 ぶたにく	たまご	牛乳	プロッコリー 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 おじやがのマヨネーズ風味 中華風コンスープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ	とうもろこし	ごめ さとう	むぎ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	801 28.1 307	
23 (木)	牛乳 白飯 チヨレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム みそ	ぶたにく あかみそ	牛乳 のり	プロッコリー にんじん	キャベツ にんにく	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	ごめ でんぶん	さとう みかんゼリー	かんこくふラドレッシング 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 つぶじょうだいす とうふ	ぶたにく たまご とりにく・もめんどうふ みそ・とうにゅう	牛乳 チンゲンサイ にら	にんじん ねぎ	たまねぎ	ほししいたけ	はくさい	ごめ さとう	むぎ	あぶら ごま	810 36.3 544	
27 (月)	牛乳 白飯 さばの韓国風煮 ごま和え すまし汁	さば うすあいげ とうふ	みそ あられふかし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ	はくさい ねぎ	えのきたけ	ごめ 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 とうふ	さつまあげ うすあいげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きりほしdaいこん りんご	ほししいたけ たまねぎ	ごめ こめこうどん	さとう	さとう	ごまあぶら ごま	815 35.4 422	
29 (水)	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 ベーコン	みそ	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	しょうが ねぎ	はくさい	しめじ	ごめ でんぶん	じやがいも 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	だいす たまご うすあいげ	ぶたにく とりにく もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	はくさい りんご	えのきたけ	ごめ でんぶん	さつまいも さとう	あぶら ごま	819 35.4 534	
31 (金)	牛乳 白飯 ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ パンプキンババロア	ぶたにく ウインナー	さつまあげ うすあいげ	牛乳 チーズ	ビーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ しめじ	たまねぎ りんご とうもろこし	ごめ パンプキンババロア バター	じやがいも パン	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

