

令和7年11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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		血や体をつくるもとになる食品		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】					
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質				
3 (月)	文化の日	1群	2群	3群	4群		5群	6群				
4 (火)	牛乳 白飯 鶏天 ツナサラダ 芋煮汁 チーズ	とりにく まぐろあぶらづけ	たまご ぎゅうにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー	しょうが だいこん ねぎ	キャベツ はくさい	とうもろこし えのきたけ	ごめ さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	810 37.4 594	
5 (水)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ みかん	たまご かまぼこ	うすあげ だいず	牛乳	にんじん	たけのこ みかん	ほししいたけ	たまねぎ	ごめ さとう	むぎ でんぶん	857 31.0 385	
6 (木)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 もやしのごま炒め 鶏野菜汁	さば とりにく みそ	ペーコン うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし えのきたけ	にんにく ねぎ	ごめ さとう	あぶら ごま	854 36.4 373	
7 (金)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ペーコン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	れんこん はくさい	たまねぎ	しめじ	ごめ じやがいも	むぎ マーガリン あぶら ホワイトルウ	795 24.8 428	
10 (月)	牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ 治部煮汁	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん やさいかきあげ	かんぴょう だいこん	えだまめ たけのこ	ごめ さとう	あぶら でんぶん すだれふ	868 34.4 362	
11 (火)	牛乳 白飯 オムレツ ねぎとブロッコリーのソテー 塩こうじボトフ	オムレツ ぶたにく	ペーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ たまねぎ	にんにく だいこん	はくさい	ごめ じやがいも	むぎ オリーブオイル	779 26.8 428	
12 (水)	牛乳 そぼろッコリーごはん 秋の幸汁	ぎゅうにく つぶじょうだいも たまご	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい	だいこん	ごめ さとう	むぎ あぶら	806 35.1 352	
13 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきナムル 五目ラーメン	はるまき	ぶたにく	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	きゅうり	キャベツ	ごめ	ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	867 25.4 316
14 (金)	牛乳 わかめごはん 白身魚フライ たまごサラダ ポテトスープ	たらフライ ペーコン	たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	ごめ じやがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	858 28.7 497	
17 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ ごま酢和え 家常豆腐	シュウマイ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく	きゅうり たけのこ	しょうが たまねぎ	ごめ でんぶん	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	806 34.8 430
18 (火)	牛乳 豚肉とねぎの和風カレー 豆腐のサラダ	ぶたにく	とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ	たまねぎ	ねぎ	ごめ	むぎ	カレールウ あぶら ごまあぶら	814 27.1 368
19 (水)	牛乳 白飯 めぎすから揚げ 江戸っ子煮 ほうとう	めぎす だいも なるとまき	ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	たけのこ	ごぼう	ねぎ	ごめ ほうとう	さとう	あぶら	832 36.8 417
20 (木)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の中華和え 韓国風肉じゃが	にくだんご	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが	にんにく	ごめ	さとう	ごまあぶら	807 31.2 442
21 (金)	牛乳 白飯 鶏肉と里芋の揚げからめ 味噌けんちん汁 ヨーグルト	とりにく もめんとうふ	うすあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	しめじ ねぎ	ごぼう	だいこん	ごめ さといも	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	819 32.7 611
24 (月)	振替休日											
25 (火)	牛乳 ミルクロール れんこんとブロッコリーのごまヨーグルト ツナのトマトクリームスパゲティ	とりにく ペーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	れんこん にんにく	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール スパゲティ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブオイル	808 33.0 418	
26 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ れんこんきんぴら かきたまみそ汁	ふくらぎ みそ	さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが えのきたけ	にんにく ねぎ	れんこん	ごめ さとう	でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	795 33.5 458
27 (木)	牛乳 豚肉の中華丼 大学芋 中華風コンースープ	ぶたにく とうふ	ペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ ねぎ	ごめ さとう	むぎ さつまいも みずあめ	ごまあぶら あぶら でんぶん	868 25.8 345	
28 (金)	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 ゆかり和え 源助大根と車麩のおでん 豆乳プリン	いわし ちくわ	がんも こんぶ	牛乳 しそ	にんじん しそ	はくさい	げんすけだいこん		ごめ さといも	くるまふ とうにゅうプリン	830 30.8 454	

【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2.7g

