

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 | |
|-----------|--|----------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------|
| | | 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 】 | | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質(g) | カルシウム(mg) | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | | 5 群 | 6 群 | | | |
| 3 (月) | 文化の日  | | | | | | | | | | |
| 4 (火) | 牛乳 白飯 鶏天 ツナサラダ 芋煮汁 チーズ | とりにく たまご まぐろあぶらづけ 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 えのきたけ | とうもろこし | こめ さといも | こめこ | 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 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 | | こめ さとう さつまいも | むぎ でんぶん | あぶら ごま | 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 うすあげ みそ | 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 ねぎ | にんにく | こめ さとう | さとう | ごまあぶら 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 ベーコン | ぶたにく 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 | | こめ じゃがいも | むぎ ホワートルウ | マーガリン あぶら ごま | 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 | にんじん | れんこん ほうれんそう ほししいたけ | かんぴょう やさいかきあげ だいこん たけのこ | えだまめ たけのこ | こめ でんぶん | さとう すだれふ | あぶら | 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 塩こうじポトフ | オムレツ ぶたにく | ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | ねぎ たまねぎ だいこん | にんにく | こめ じゃがいも | むぎ | オリーブオイル | 779 26.8 428 |
| 12 (水) | 牛乳 そぼろツッコーりごはん 秋の幸汁 | ぎゅうにく つぶじょうだいず 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 はくさい だいこん ねぎ | | こめ さとう | むぎ さといも | 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 たまご | ぶたにく ひじき | 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 | こめ 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 ベーコン | たまご わかめ | 牛乳 こまつな | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ | | こめ じゃがいも | 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 たけのこ ほししいたけ ねぎ | きゅうり しょうが たまねぎ | こめ 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 | | こめ じゃがいも | むぎ | カレールウ あぶら ごまドレッシング | 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 だいず 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 | | こめ 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 れんこん | こめ でんぶん | さとう じゃがいも | 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 みそ | うすあげ ヨーグルト | 牛乳 いんげん | にんじん しめじ ねぎ | ごぼう だいこん | | こめ 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マヨサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ | とりにく ベーコン | まぐろあぶらづけ なまクリーム | 牛乳 にんじん ピーマン | ブロッコリー にんにく ピーマン トマト | れんこん にんにく えのきたけ | とうもろこし たまねぎ | ミルクロール さとう スパゲティ | | 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 たまご 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 ねぎ | にんにく れんこん | こめ 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 中華風コーンスープ | ぶたにく とうふ | ベーコン | 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 たまねぎ ねぎ | しめじ | こめ さとう みずあめ | むぎ さつまいも でんぶん | ごまあぶら あぶら ごま | 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 | 牛乳 こんぶ | にんじん しそ | はくさい げんすけだいこん | | こめ 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

