


令和5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】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪				
	1群	2群	3群	4群		5群	6群					
2 (月)	牛乳 きのこピラフ スープ煮 ぶどうゼリー	ふたにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン にんじん	たまねぎ しめじ	とうもろこし キャベツ エリンギ	こめ じゃがいも	むぎ ぶどうゼリー	あぶら マーガリン	817 25.6 316	
3 (火)	牛乳 カレーそばろごはん 白菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうたいず	ふたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ はくさい とうもろこし パインアップル	こめ さとう	むぎ ゼリー	あぶら ナタデココ	841 31.9 438	
4 (水)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ プロッコリーのサラダ 炊き合わせ	ハタハタ	とりにく	牛乳	にんじん プロッコリー いんげん	キャベツ	とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	769 30.6 317	
5 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ぎょうざ つぶじょうたいず	ふたにく もめんとうふ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまぶら	826 34.5 431	
6 (金)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺 ナッツと魚	ぎゅうにく えび	ふたにく いか	牛乳 ナッツと魚	チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ	しょうが ねぎ	こめ チャンポンメン	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	756 32.8 366	
9 (月)	スポーツの日 											
10 (火)	牛乳 白飯 豚肉の甘酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ふたにく かいせんワンタン	ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン ほうれんそう	しょうが ほししいたけ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	れんこん ねぎ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら	825 32.0 383	
11 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ プロッコリー	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ きゅうり	もやし きゅうり	こめ さとう	むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	838 29.5 314	
12 (木)	牛乳 白飯 さんまの生姜煮 おひたし 豚汁	さんましょうがに ふたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	さつまいも		763 27.2 433	
13 (金)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め もずくと卵のスープ チーズ	とりにく ふたにく	ぎゅうにく とうふ	牛乳 もずく チーズ	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	もやし にら	ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら	776 34.0 568	
16 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め物 なめこのみそ汁	かきあげ うすあげ	ふたにく みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	きりほしだいこん	なめこ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら		762 25.2 531	
17 (火)	牛乳 白飯 ミートボール スバゲティサラダ 卵と青菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり しめじ	キャベツ	こめ スバゲティ	さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	781 30.7 276	
18 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん プロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ あぶら	こめ じゃがいも	カレールー あぶら わふうごまドレッシング	853 29.3 298	
19 (木)	牛乳 白飯 ちくわのごま天ぷら 豆腐チャンブルーム みそ汁 ブルーベリータルト	ちくわ うすあげ	たまご ふたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ	はくさい	こめ じゃがいも	こめこ ブルーベリータルト	あぶら ごま	825 29.5 675
20 (金)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ たまご	うすあげ もめんとうふ	牛乳	にんじん	しょうが なめこ えだまめ	はくさい ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	むぎ	816 31.1 361	
23 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 野菜サラダ すき焼き煮	だしまきたまご やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ	きゅうり しめじ はくさい	とうもろこし ねぎ	こめ さとう	くるまふ ノンエッグマヨネーズ	763 30.6 384	
24 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ほうれん草のソテー 秋味シチュー	さけフライ ベーコン	とりにく	牛乳 なまクリーム	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし たまねぎ	とうもろこし しめじ	ミルクロール さつまいも	あぶら ホワイトルウ		773 33.5 386	
25 (水)	牛乳 白飯 橋立産甘えびのごまからめ 豚肉と白菜のうま煮 りんご	だいず あまえび	ふたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい りんご	たまねぎ しょうが	こめ でんぶん	こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	786 32.6 431	
26 (木)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ みかん	あつあげ	ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし みかん	たまねぎ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	768 27.8 424	
27 (金)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え のつべい汁	さば とりにく	みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう	ねぎ はくさい	こめ さとう	さとう	ごま	792 33.0 344	
30 (月)	牛乳 わかめごはん チキンカツ ポテトサラダ 白菜のスープ	チキンカツ	ポークウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	きゅうり はくさい	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	847 29.0 294	
31 (火)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 ペイザンヌスープ かぼちゃプリン	ふたにく	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	さとう かぼちゃプリン	ノンエッグマヨネーズ	809 25.4 285	



【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