

**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】				
		たんばく質 1群	無機質 2群	カロチン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群				
1  (月)	牛乳 白飯	とりにく	にくいりわんたん	牛乳	にんじん	れんこん	えだまめ	にんにく	こめ	でんぶん	あぶら	813
	鶏肉と野菜のカラフル炒め			こまつな	りんご	もやし	しめじ		さつまいも		ごまあぶら	29.7
	肉入りワンタンスープ				ねぎ							412
2  (火)	牛乳 マーボー豆腐丼	ぶたにく	つぶじゃうだいず	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	772
	パンバンジーサラダ	もめんとうふ	みそ		ブロッコリー	たけのこ	ほししいたけ	ねぎ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	34.3
		あかみそ	とりにく			キャベツ	とうもろこし					389
3  (水)	牛乳 白飯	さけフライ	とりにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	837
	鮭フライ 切干大根のサラダ	ちくわ		いんげん		ごぼう	れんこん	たけのこ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	35.2
	筑前煮									ごまあぶら	わふうごまドレッシング	329
4  (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	キャベツ	しめじ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	816
	豚キムチ 中華風たまごスープ	たまご	とうふ			キムチ	ねぎ					32.9
	豆乳プリンタルト											378
5  (金)	牛乳 わかめごはん	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	はくさい	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	810
	おじゃがのマヨネーズ風味	もめんとうふ	みそ	わかめ		えのきたけ	ねぎ		さとう	じゃがいも		33.9
	さつま汁											361
8  (月)	牛乳 白飯	ハンバーグ	まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	かぶ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	798
	煮込みハンバーグ ペンネサラダ	ベーコン		にんじん					ペンネ		わふうごまドレッシング	27.9
	かぶのスープ											522
9  (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	でんぶん	あぶら	776
	酢豚	たまご		ピーマン		ほししいたけ	もやし	ねぎ	さとう			32.9
	もずくと卵のスープ											391
10  (水)	牛乳 白飯	さば	だいず	牛乳	にんじん	たけのこ	だいこん	はくさい	こめ	さとう	あぶら	841
	鯖のカレー揚げ 五目煮豆	さつまあげ	ぶたにく	こんぶ	いんげん	ねぎ			でんぶん	さといも		33.1
	めった汁	みそ										445
11  (木)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	わふうごまドレッシング	827
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ				きゅうり	とうもろこし	みかん	さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	34.0
	みかん										ごま	345
12  (金)	牛乳 白飯	メンチカツ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	778
	メンチカツ ジャーマンポテト	とりにく		にんじん							バター	27.0
	鶏肉とほうれん草のスープ											269
15  (月)	牛乳 白飯	しのだに	ベーコン	牛乳	にら	もやし	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	こめこうどん	あぶら	776
	信田煮 もやし炒め	とりにく	かまぼこ	にんじん		ねぎ			さとう			30.6
	かやくうどん			ほうれんそう								498
16  (火)	牛乳 ミルクロール あげパン	きなこ	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	とうもろこし	ミルクロール	さとう	あぶら	776
	豚肉のケチャップ炒め	ベーコン		にんじん					じゃがいも	こめこ		34.2
	米粉のコーンクリームシチュー			チンゲンサイ								462
17  (水)	牛乳 白飯	いわししょうがに	うすあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	たまねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	832
	いわしの生姜煮 ごま酢和え	ぶたにく		いんげん					じゃがいも		ごま	33.1
	肉じゃが											459
18  (木)	牛乳 白飯	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	だいこん	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	812
	鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん	ぶたにく	うすあげ	いんげん								

【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

