

令和7年12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		熱や力のものとなる食品			
		【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	脂質		
1 (月)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のカラフル炒め 肉入りワンタンスープ	とりにく にくいりわんたん	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	れんこん りんご もやし しめじ	えだまめ たまねぎ	にんにく さつまいも	ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら 412	
2 (火)	牛乳 マーボー豆腐丼 パンパンジーサラダ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	つぶじょうだいず みそ とりにく	牛乳 ブロッコリー	にんじん たけのこ キャベツ	しょうが ほししいたけ とうもろこし	にんにく さとう	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ごまあぶら 389	
3 (水)	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん ごぼう	きりましдаいこん きゅうり れんこん たけのこ	とうもろこし ねぎ	こめ さとう 【ごまあぶら】 じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまあぶら 329	
4 (木)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく たまご	ペーコン とうふ	牛乳	チングンサイ	たまねぎ キムチ	キャベツ ねぎ	しめじ にんにく こめ でんぶん あぶら ごまあぶら 32.9 378	
5 (金)	牛乳 わかめごはん おじやがのマヨネーズ風味 さつま汁	ぶたにく もめんとうふ	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ ねぎ	はくさい こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ 33.9 361	
8 (月)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ペンネサラダ かぶのスープ	ハンバーグ ペーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	キャベツ かぶ	さとう 【ペンネ】 【ノンエッグマヨネーズ】 わふうごまあぶら 522	
9 (火)	牛乳 白飯 酢豚 もずくと卵のスープ	ぶたにく たまご	ペーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ さとう こめ でんぶん あぶら 32.9 391	
10 (水)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 めつた汁	さば さつまあげ	だいす ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ だいこん	はくさい	はくさい こめ さとう でんぶん あぶら 33.1 445	
11 (木)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ みかん	とりにく まぐろあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう みかん	ごぼう こめ さとう むぎ でんぶん ノンエッグマヨネーズ わふうごまあぶら 34.0 345	
12 (金)	牛乳 白飯 メンチカツ ジャーマンポテト 鶏肉とほうれん草のスープ	メンチカツ とりにく	ペーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	えのきたけ ねぎ	【バター】 こめ じゃがいも あぶら 778 27.0 269	
15 (月)	牛乳 白飯 信田煮 もやし炒め かやくうどん	しのだに とりにく	ペーコン かまぼこ	牛乳	にら にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし ほししいたけ たまねぎ	【こめこうどん】 さとう こめ じゃがいも あぶら 776 30.6 498		
16 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン 豚肉のケチャップ炒め 米粉のコーンクリームシチュー	きなこ ペーコン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム チングンサイ	ピーマン にんじん たまねぎ	りんご とうもろこし	ミルクロール じゃがいも さとう こめこ	あぶら 34.2 462	
17 (水)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ご酢和え 肉じゃが	いわししょうがに ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら ごま 33.1 459	
18 (木)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん みそ汁 ゆずゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん	ねぎ	こめ でんぶん さとう ゆずゼリー あぶら 34.1 478	
19 (金)	牛乳 ピラフ オムレツ トマトスープ煮 クリスマスケーキ	ワインナー とりにく	オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	【マーガリン】 じゃがいも さとう クリスマスケーキ	あぶら 28.0 385	
22 (月)	牛乳 ポークカレーライス ハムと大根のサラダ	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん きゅうり	たまねぎ とうもろこし	だいこん じゃがいも	カレールウ あぶら ごまあぶら 26.3 288	
23 (火)	牛乳 白飯 ししやもの天ぷら おひたし 豚大根 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ししゃもてんぶら ヨーグルト	牛乳 にんじん いんげん	ほうれんそう はくさい だいこん	【ごまあぶら】 こめ さとう あぶら	【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 795 30.1 655		

