

令和5年6月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

今月の給食目標

かむことの大切さを知ろう

★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						小学校栄養価		
		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】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)		
								たんぱく質(g)		
								カルシウム(mg)		
3 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうたいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	643 28.3 385
4 (火)	牛乳 ハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	642 22.6 266
5 (水)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらつけ ぶたにく	きんしたまご みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	こめ さとう むぎ	ごまあぶら	658 26.2 302
6 (木)	牛乳 パターロール スパゲティミートソース チーズと野菜のサラダ	ぎゅうにく つぶじょうたいず	ぶたにく レンズまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲティ	あぶら	あぶら わふうごまドレッシング	629 28.8 364
7 (金)	牛乳 白飯 春雨サラダ 酢豚	ぶたにく		牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	610 24.5 335
10 (月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳	ブロッコリー こまつな かぼちゃ	ねぎ きゅうり にんじん	しょうが キャベツ	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら わふうごまドレッシング	635 29.1 431
11 (火)	牛乳 白飯 大豆と小魚の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいず やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん にぼし トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし はくさい えのき ねぎ	こめ さとう くるまふ でんぶん ごま	あぶら ごま	631 27.6 436
12 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	めぎすからあげ ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	あぶら	599 23.2 312
13 (木)	牛乳 そぼろコッコーごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうたいず うすあげ	ぶたにく たまご もめんどうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが れいとうみかん	ごぼう ねぎ	こめ さとう むぎ さといも あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	656 28.1 416
14 (金)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ 中華風たまごスープ 6年生 遠足	ふくらぎ たまご	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら	あぶら	617 27.8 292
17 (月)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも 鶏野菜汁	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	はくさい ねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	マーガリン	607 25.7 468
18 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	668 25.4 401
19 (水)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え かきたま汁	さば あられふかし みそ	たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのき	こめ さとう でんぶん ごま	あぶら	644 28.3 331
20 (木)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 トマト かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	きりほしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう こめこうどん ごまあぶら	あぶら	616 25.5 316
21 (金)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	こめ こめこ でんぶん	あぶら	625 26.4 370
24 (月)	牛乳 わかめごはん あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン	牛乳	こなつな トマト	もやし たまねぎ	しめじ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	649 25.8 317
25 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 かみかみサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら	あぶら カレールー	672 21.5 282
26 (水)	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ ぶどうゼリー	とりにく ベーコン	かいせんふうワンタン	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	628 25.5 277
27 (木)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ グリーンサラダ 橋立産わかめのみそ汁	メンチカツ みそ		牛乳	ブロッコリー	きゅうり ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	611 20.5 310
28 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ ココアワッフル	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳	きピーマン にんじん トマト	なす にんにく ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ	こめ じゃがいも ココアワッフル	オリーブオイル	660 22.2 378

【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 小2.2g 中2.7g