

# 令和6年9月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

★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						小学校栄養価		
		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	脂質		エネルギー(Kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
							カルシウム(mg)			
3 (火)	牛乳 チキンカレーライス ふくじんづけ かいそうサラダ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	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	むぎ カレールウ あぶら ごまドレッシング	605 20.9 277
4 (水)	牛乳 ごはん とりにくのあまからからめ とうがんのスープ れいとうパイナップル	とりにく ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ とうがん こまつな	にんにく ねぎ りんご パイナップル		こめ じゃがいも	でんぷん あぶら	660 25.4 372
5 (木)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やきそば ぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ たまねぎ	とうもろこし	バターロール さとう ちゅうかめん ぶどうゼリー	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	615 20.9 355
6 (金)	牛乳 ごはん しろみぎかなのフライ ジャーマンポテト はくさいのスープ	しろみぎかなのフライ(ホキ) ベーコン とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	はくさい しめじ		こめ じゃがいも	あぶら マーガリン	578 23.7 284
9 (月)	牛乳 ごはん なすとかぼちゃのそぼろに けんちんじる	ぎゅうにく みそ もめんどうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす だいこん	しょうが ねぎ えだまめ	ごぼう えだまめ	こめ でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら	663 24.4 359
10 (火)	牛乳 ごはん にこみハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ		こめ さとう	マカロニ じゃがいも ごまドレッシング	641 22.3 466
11 (水)	牛乳 ごはん はしたてさんえびとだいたいのいろどりごまからめ トマト とりすきに	あまえび とりにく やきどうふ	牛乳	にんじん トマト	えだまめ ねぎ	はくさい えのきだけ	たまねぎ	こめ さとう	でんぷん くるまふ ごま	605 28.9 371
12 (木)	牛乳 ごはん あじのあまずあん きりほしだいこんのサラダ ワントンスープ	あじ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし ねぎ	きりほしだいこん きゅうり はくさい もやし		こめ でんぷん	さとう ワントンのかわ ごまあぶら ごまドレッシング	601 23.6 311
13 (金)	牛乳 ごはん ひじきのナムル ハムぞえ じゃじゃんどうふ	ロースハム ぶたにく あかみそ ひじき	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	えだまめ たけのこ たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ でんぷん	さとう ごまあぶら ごま あぶら	611 27.8 394
17 (火)	牛乳 ソースカツライス つきみじる つきみデザート	とんかつ とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	えのきだけ ねぎ	ねぎ	こめ さとう さといも	むぎ でんぷん つきみだいふく	あぶら 24.4 357
18 (水)	牛乳 ごはん ししゃもてんぷら えどっこに ごまじる	ししゃもてんぷら だいたい うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ だいこん	はくさい ねぎ	ごぼう	こめ じゃがいも	さとう あぶら ごま	615 25.4 411
19 (木)	牛乳 ぎゅうどん いかのカラフルいため かがなし	ぎゅうにく いか	牛乳	ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	ねぎ なし	しょうが	こめ さとう	むぎ あぶら	590 25.1 291
20 (金)	牛乳 ごはん シュウマイ マーボーはるさめ わかめスープ ヨーグルト	シュウマイ つぶじょうだいたい いとかもほこ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	あかピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ	にんにく えのきだけ ねぎ	たけのこ	こめ はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら	666 25.9 550
24 (火)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく つぶじょうだいたい ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	えだまめ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン カレールウ	690 29.3 286
25 (水)	牛乳 ごはん はるまき もやしいため ちゅうかふうたまごスープ	はるまき たまご とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ		こめ	でんぷん あぶら	603 21.1 301
26 (木)	牛乳 ごはん さんまのかばやき きゅうりづけ ぶたにくじゃが	さんま ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり たまねぎ		こめ でんぷん	さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	647 24.6 296
30 (月)	牛乳 ごはん さばのしょうがに おひたし とりやさしいじる	さば もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	はくさい ねぎ にんにく	キャベツ	こめ さとう		586 30.2 337

【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2.6g



## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ