

令和6年10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	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をとどめる食品				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	エネルギー(Kcal)			
									たんぱく質(g)		
									カルシウム(mg)		
1 (火)	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり しめじ	キャベツ とうもろこし		こめ じゃがいも	さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	641 25.4 267
2 (水)	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ とりにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう	かきあげ こめこうどん	あぶら ごま	616 21.8 346
3 (木)	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 もめんとうふ うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ なめこ ねぎ	はくさい	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	645 28.4 383
4 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ ふたにく つぶじょうだいず みそ あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまぶら	640 28.0 391
7 (月)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮	ベーコン とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ トマト	とうもろこし キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ さとう	マーガリン あぶら	583 20.9 266
8 (火)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいず たまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ	とうもろこし たまねぎ		こめ くるまふ ももゼリー	でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	635 25.5 359
9 (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 まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールー あぶら ごまドレッシング	689 24.2 284
10 (木)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 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	こまつな にんじん	もやし しめじ	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール さつまいも	さつまいも	あぶら ホワイトルー	630 28.3 370
11 (金)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ	かまぼこ たまご ぶたにく もめんとうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ えのきたけ		こめ じゃがいも	こめこ	あぶら	627 26.2 550
15 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	かぼちゃひきにくフライ とりにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし はくさい		こめ		あぶら ノンエッグマヨネーズ	580 19.1 312
16 (水)	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく だしまきたまご うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ だいこん	まいたけ ごぼう ねぎ	えだまめ ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごま	586 26.2 368
17 (木)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え みかん	あつあげ ふたにく ひじき	牛乳	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	たまねぎ	こめ さとう はるさめ	むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	615 23.8 388
18 (金)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 キャベツのおひたし のっぺい汁	さば みそ うすあげ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ ごぼう		こめ さといも	さとう でんぶん		623 31.1 335
21 (月)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺 ブルーベリータルト	ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ	しょうが キャベツ		こめ チャンポンメン ブルーベリータルト	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	650 25.1 349
22 (火)	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にら あかピーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ	ねぎ		こめ さとう	でんぶん	あぶら	602 27.5 371
23 (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 ブロッコリー	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ きゅうり	もやし	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	666 24.4 298
24 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつまい りんご	だいず ふたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	はくさい りんご	えのきたけ	こめ さとう	でんぶん さつまいも	あぶら	630 27.1 319
25 (金)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく さつまあげ がんとどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	きりほしだいこん	きゅうり とうもろこし		こめ さとう	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	607 23.9 336
28 (月)	牛乳 カレーそばろごはん 中華スープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく ふたにく つぶじょうだいず たまご ベーコン	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 とうもろこし パインアップル	はくさい	こめ さとう ゼリー	むぎ ナタデココ	あぶら	666 25.0 357
29 (火)	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく かいせんワンタン ベーコン	牛乳	あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ にんじん	れんこん もやし ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら	646 24.6 345
30 (水)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	きりほしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう		こめ さつまいも	さとう	ごまあぶら ごま	629 25.7 407
31 (木)	牛乳 わかめごはん 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	ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん		こめ さとう かぼちゃプリン	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	667 22.0 328

【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