

令和7年5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

食べ物のはたらきを知ろう

★都合により献立を変更することがあります
【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

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	脂肪		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群			
1 (木)	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	641 22.8 321		
2 (金)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ たまご	牛乳 とりにく	にんじん	えだまめ	はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら ごま	637 29.8 381		
7 (水)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー 日向夏ゼリー	ベーコン	とりにく	牛乳 なまクリーム	ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ひゅうがなつゼリー	マーガリン あぶら ホワイトルウ	648 21.0 416	
8 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	さわら さつまあげ みそ	だいず うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが ねぎ	たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	でんぷん	あぶら ごまあぶら	634 28.2 410	
9 (金)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ	にくだんご	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり	キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	630 22.2 283	
12 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 五目うま煮	ギョウザ ぶたにく	うすあげ いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	624 25.1 330	
13 (火)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ でんぷん	ごまあぶら あぶら	626 29.7 324	
14 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 豆乳みそ汁	ぶたにく うすあげ とうにゅう	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	えだまめ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	むぎ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら	652 29.1 374	
15 (木)	牛乳 バターロール 鮭フライ 切干大根のサラダ スープ煮	サケフライ ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり キャベツ とうもろこし	バターロール じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら	604 30.4 304	
16 (金)	牛乳 白飯 卵と青菜の炒め物 味噌ラーメン	ベーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ	こめ ちゅうかめん	さとう	あぶら ごまあぶら	606 24.4 329	
19 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 肉じゃが	さつまあげ ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	600 24.0 371		
20 (火)	牛乳 ジューシー だし巻き卵 野菜のごま汁 ヨーグルト	ぶたにく たまご うすあげ	さつまあげ もめんどうふ みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ	ねぎ はくさい	こめ さとう むぎ	あぶら ごま	620 27.7 498		
21 (水)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ いちごクレープ	ぶたにく ベーコン	あかみそ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが	こめ でんぷん クレープ	さとう	あぶら	639 24.7 293	
22 (木)	牛乳 カレーライス ハムと大根のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし だいこん	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごまクリームドレッシング	656 21.8 276	
23 (金)	牛乳 白飯 ちくわのごま揚げ おひたし 厚揚げの加賀みそ煮	ちくわ ぶたにく みそ	たまご あつあげ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく たけのこ	こめ さとう	こめこ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	652 28.2 441	
26 (月)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご うすあげ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぷん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	643 26.4 360	
27 (火)	牛乳 白飯 鶏肉と大豆のあまからめ かきたま汁 オレンジ	とりにく たまご	だいず とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが オレンジ	こめ じゃがいも	でんぷん さとう	あぶら ごま	633 30.1 392	
28 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き チーズポテト けんちん汁	ぶたにく もめんどうふ	うすあげ	牛乳 チーズ バター	ピーマン にんじん	しょうが ごぼう だいこん	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら	619 29.4 379	
29 (木)	牛乳 白飯 チキンカツ アスパラサラダ 中華風コーンスープ	チキンカツ ベーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	とうもろこし しめじ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	634 25.3 275	
30 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 三色あえ 豚汁	さば もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	もやし はくさい	こめ さとう	さとう	ごま	661 29.4 363	