

令和7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
【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2.5g

★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		
2 (月)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン わかめ	牛乳	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく こまつな	たまねぎ ズッキーニ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	オリーブオイル	599 21.7 364
3 (火)	牛乳 白飯 酢豚 春雨スープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ ねぎ	たまねぎ もやし しめじ	こめ さとう	でんぶん はるさめ	あぶら	633 26.8 347
4 (水)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ 豆乳みそ汁	ぶたにく うすあげ とうにゅう	とりにく もめんとうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ きゅうり	しょうが ごぼう キャベツ	こめ さといも	さとう	ごまあぶら わふうごまドレッシング ごま	612 32.4 377
5 (木)	牛乳 チキンカレーライス かみかみサラダ	とりにく		牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ 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 21.7 284
6 (金)	牛乳 白飯 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	こまつな トマト	もやし キャベツ	しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら	645 26.5 314
9 (月)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ ブルーベリータルト	ぶたにく とうふ	かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	もやし ねぎ	こめ さとう ブルーベリータルト	むぎ でんぶん	あぶら	652 26.6 358
10 (火)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ チーズポテト 鶏肉の香味スープ	メンチカツ とりにく		牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	しょうが ねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	じゅうろっこくまい さとう ごまあぶら	ごま あぶら バター	628 23.0 311
11 (水)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ ぶたにく	たまご みそ	牛乳	にんじん にら	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	あぶら ごまあぶら	654 28.5 347
12 (木)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく	たまねぎ キャベツ	バターロール さとう	スパゲティ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	643 27.5 305
13 (金)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 豆腐チャンプルー 新じゃがのそぼろ煮	にぎすからあげ もめんとうふ ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん にら いんげん	もやし	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら	653 28.4 366
16 (月)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 橋立産わかめのみそ汁	ハンバーグ みそ	うすあげ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	しょうが きゅうり	たまねぎ とうもろこし ねぎ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	647 25.2 513
17 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のパーベキューソース 切干大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	りんご とうもろこし	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう こめこ	でんぶん じゃがいも バター	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	673 25.5 432
18 (水)	牛乳 そぼろッコリーごはん かぼちゃの塩こうじスープ ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが こまつな	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ	あぶら	668 26.6 408
19 (木)	牛乳 白飯 大豆の彩りごまからめ 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 トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし ねぎ えのきたけ	こめ さとう	でんぶん くるまふ	あぶら ごま	632 25.9 392
20 (金)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 中華風たまごスープ	ふくらぎ とりにく	たまご	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	しょうが キャベツ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	661 30.1 375
23 (月)	牛乳 白飯 橋立産わかめの冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	牛乳 なまわかめ	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 ほししいたけ	こめ さとう	ちゅうかめん でんぶん	ごまあぶら ごまドレッシング あぶら	639 29.6 382
24 (火)	牛乳 ポークハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぶたにく 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 キャベツ たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	630 23.3 266
25 (水)	牛乳 白飯 タッカルビ 水ギョウザスープ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン	すいぎょうざ	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 でんぶん	さとう かぼちゃプリン	あぶら ごまあぶら	650 26.4 331
26 (木)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば ぶたにく あられふかし	みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ	ごぼう えのきたけ	こめ でんぶん	さとう	ごまあぶら あぶら ごま	678 30 353
27 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	やさいかきあげ たまねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	こめ こめこうどん	さとう	あぶら ごまあぶら	627 24.8 317
30 (月)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 もやし炒め 鶏野菜汁	いわしうめに ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにく とりにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし ねぎ	にんにく キャベツ	こめ		あぶら	592 28.1 385