

令和7年9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

朝食について考えよう

★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2.1g 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 】 | | | |
| | | たんばく質 | 無機質 | | カロテン | ビタミ | | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | | | 5 群 | 6 群 | | | |
| 2 (火) | 牛乳 豚肉の中華丼 春雨サラダ 加賀ぶどう | ぶたにく | ロースハム | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ たけのこ ぶどう | にんにく もやし きゅうり | しょうが きゅうり | こめ さとう はるさめ | むぎ でんぶん ごまドレッシング | あぶら・ごま ごまあぶら | 624 24.1 269 |
| 3 (水) | 牛乳 チキンカレーライス レモンゼリー和え | とりにく | | 牛乳 | にんじん みかん | にんにく たまねぎ みかん | パイナップル | | こめ じゃがいも なたデココ | むぎ ゼリー さとう | カレールウ あぶら | 672 20.3 265 |
| 4 (木) | 牛乳 キャロットパン 焼きそば ごぼうサラダ 豆乳プリン | ぶたにく | | 牛乳 | ピーマン にんじん | もやし ごぼう | キャベツ きゅうり | たまねぎ とうもろこし | キャロットパン ちゅうかめん ごま | さとう とうにゅうプリン ノンエッグマヨネーズ | あぶら ごまドレッシング | 663 22.0 310 |
| 5 (金) | 牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ | はるまき ロースハム | ぶたにく とうふ | 牛乳 | ブロッコリー こまつな にんじん | キャベツ ねぎ | きゅうり とうがん | | こめ かんこくふう道ドレッシング | | あぶら | 638 22.1 304 |
| 8 (月) | 牛乳 白飯 鶏肉の味噌マヨからめ わかめスープ | とりにく かまぼこ | みそ とうふ | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん | たまねぎ ねぎ | にんにく えのきだけ | | こめ でんぶん | さとう じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 651 26.1 357 |
| 9 (火) | 牛乳 白飯 シュウマイ もやし炒め たまごスープ ヨーグルト | シュウマイ たまご とうふ | ベーコン とりにく | 牛乳 ヨーグルト | にら にんじん こまつな | もやし ねぎ | | | こめ でんぶん | | あぶら | 603 26.5 542 |
| 10 (水) | 牛乳 ソースカツライス 野菜スープ | とんかつ | とりにく | 牛乳 | こまつな にんじん | キャベツ | たまねぎ しめじ | | こめ さとう | むぎ | あぶら | 633 23.3 297 |
| 11 (木) | 牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 肉じゃが | 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 でんぶん | さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 654 24.5 321 |
| 12 (金) | 牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ | ハンバーグ | とりにく | 牛乳 | ブロッコリー ほうれんそう にんじん | キャベツ きゅうり | たまねぎ | | こめ じゃがいも | さとう | ノンエッグマヨネーズ | 607 23.8 458 |
| 16 (火) | 牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ | ぶたにく つぶじょうたいず | ぎゅうにく 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 カレールウ | 692 28.1 293 |
| 17 (水) | 牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 スタミナ豚汁 | ししゃもてんぷら だいず ぶたにく | ぎゅうにく さつまあげ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん | たけのこ キャベツ | しょうが もやし ねぎ | にんにく ねぎ | こめ さとう | | あぶら ごまあぶら | 599 26.0 355 |
| 18 (木) | 牛乳 白飯 ひじきとツナのサラダ 家常豆腐 冷凍パイナップル | まぐろあぶらづけ ぶたにく | あつあげ あかみそ | 牛乳 ひじき | にんじん | きゅうり にんにく ほししいたけ | キャベツ たけのこ ねぎ パイナップル | しょうが たまねぎ パイナップル | こめ でんぶん | さとう | ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら | 631 25.5 402 |
| 19 (金) | 牛乳 白飯 だし巻き卵 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 | だしまきたまご ぶたにく もめんどうふ | ぎゅうにく みそ うすあげ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | なす ごぼう | しょうが ねぎ だいこん | えだまめ | こめ でんぶん | さとう | あぶら ごまあぶら | 645 24.6 360 |
| 22 (月) | 牛乳 白飯 豚肉と卵の炒め物 ごま汁 | ぶたにく うすあげ | たまご みそ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ こまつな | にんにく もやし だいこん | しょうが しめじ ねぎ | キャベツ ごぼう | こめ さとう | | あぶら ごま | 631 26.4 384 |
| 24 (水) | 牛乳 白飯 あじの甘酢あん 切干大根のサラダ 水ギョウザスープ | あじ すいぎょうざ | ベーコン | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | しょうが とうもろこし | きりぼしだいこん もやし ねぎ | きゅうり | こめ でんぶん | さとう | あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごまドレッシング | 647 23.2 344 |
| 25 (木) | 牛乳 白飯 メンチカツ 粉ふきいも 大麦のミネストローネ | メンチカツ | ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん | にんにく セロリ | たまねぎ キャベツ | | こめ おおむぎ | じゃがいも さとう | あぶら バター オリーブオイル | 620 18.6 261 |
| 26 (金) | 牛乳 わかめごはん 冷しゃぶサラダ みそ汁 | ぶたにく みそ | うすあげ | 牛乳 わかめ | ブロッコリー | ねぎ きゅうり | しょうが たまねぎ | キャベツ | こめ さとう | むぎ じゃがいも | ごま ごまあぶら ごまドレッシング | 611 28.4 355 |
| 29 (月) | 牛乳 いなりちらしずし 沢煮椀 | うすあげ たまご もめんどうふ | とりにく ぶたにく | 牛乳 | にんじん | しいたけ えのきだけ | えだまめ ねぎ | だいこん | こめ さとう | | | 630 30.0 380 |
| 30 (火) | 牛乳 白飯 橋立産甘エビのごまからめ トマト すき焼き煮 | あまえび ぎゅうにく | だいず やきどうふ | 牛乳 | トマト にんじん | えだまめ ねぎ えのきだけ | はくさい たまねぎ えのきだけ | | こめ さとう | でんぶん くるまふ | あぶら ごま | 641 28.4 409 |