

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

朝食について考え方

★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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		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 (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 さとう はるさめ	あぶら・ごま ごまあぶら ごまドレッシング ／＼エッグマヨネーズ	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 パイナップル	むぎ じゃがいも ナタデコ	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	カロットパン さとう ちゅうかめん とうにゅうプリン ／＼	あぶら ごまドレッシング ／＼エッグマヨネーズ	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	プロッコリー こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ	とうがん	こめ さとう	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	ピーマン にんじん わかめ	たまねぎ ねぎ	にんにく えのきだけ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ／＼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	ベーコン とりにく とうふ	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	むぎ さとう	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	さとう でんぶん 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	プロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう じゃがいも	／＼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 つぶじょうだいす	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 トマト	にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	むぎ じゃがいも	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	しゃもじ だいす	ぎゅうにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ	たけのこ しょうが もやし ねぎ	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 冷凍バイナップル	まぐろあぶらづけ ぶたにく	あつあげ あかもそ	牛乳 ひじき	にんじん にんにく まししいたけ	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん ／＼	／＼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	ぎゅうにく みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう ねぎ	さとう でんぶん ／＼	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 しめじ だいこん ねぎ	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 すいきょうざ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが きりほしだいこん とうもろこし もやし ねぎ	さとう でんぶん ／＼	あぶら ／＼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	さとう おおむぎ ／＼	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	プロッコリー きゅうり	ねぎ たまねぎ	むぎ さとう	ごま ごまあぶら ごまドレッシング	611 28.4 355
29 (月)	牛乳 いなりちらしづし 沢煮椀	うすあげ	とりにく たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん えのきだけ ねぎ	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	だいす やきどうふ	牛乳	トマト にんじん	えだまめ ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ	でんぶん さとう くるまふ ／＼	641 28.4 409