

# 令和7年10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

好き嫌いせずに食べよう

★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2.2g 中2.6g

★都合により献立を変更することがあります

| 日<br>曜日   | 献<br>立                                       | 使<br>わ<br>れ<br>て<br>い<br>る<br>食<br>品 |                        |                |                        |                          |                        |                    |                      | 小学校栄養価<br>エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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                   | 脂肪                 |                      |  |                                  |                    |
| 1<br>(水)  | 牛乳 白飯<br>アジメンチカツ ベンネのトマトソース<br>卵と野菜のスープ      | アジメンチカツ<br>たまご                       | ベーコン<br>とりにく           | 牛乳             | ピーマン<br>トマト<br>ほうれんそう  | たまねぎ<br>にんにく<br>にんじん     | キャベツ                   | こめ<br>でんぶん         | ベンネ<br>はくさい          | あぶら<br>オリーブオイル                                 | 630<br>24.9<br>363               |                    |
| 2<br>(木)  | 牛乳 焼肉丼<br>豆乳坦々スープ                            | ぶたにく<br>もめんどうふ                       | とりにく<br>みそ             | 牛乳             | チンゲンサイ<br>にんじん<br>にら   | にんにく<br>しめじ<br>ねぎ        | しょうが<br>たまねぎ           | もやし<br>はくさい        | こめ<br>さとう            | むぎ   | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま               | 660<br>29.2<br>334 |
| 3<br>(金)  | 牛乳 白飯<br>照り焼きハンバーグ こまツナ和え<br>めった汁            | ハンバーグ<br>ぶたにく<br>もめんどうふ              | まぐろあぶらづけ<br>うすあげ<br>みそ | 牛乳             | こまつな<br>にんじん           | きりほししたいこん<br>ねぎ          | はくさい                   | ごぼう                | こめ<br>でんぶん           | さとう  | 662<br>30.4<br>573               |                    |
| 6<br>(月)  | 牛乳 白飯<br>塩こうじから揚げ ごま酢和え<br>月見汁 月見デザート        | とりにく                                 | いとかまほこ                 | 牛乳             | にんじん                   | にんにく<br>きゅうり<br>ねぎ       | しょうが<br>だいこん<br>ねぎ     | もやし<br>ごぼう         | こめ<br>さとう            | でんぶん<br>いもだんご<br>おつきみクレープ                      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら               | 655<br>24.3<br>438 |
| 7<br>(火)  | 牛乳 ホクホクお豆ごはん<br>だし巻き卵<br>みそちゃんこ汁             | だいす<br>たまご<br>うすあげ                   | ぶたにく<br>とりにく<br>もめんどうふ | 牛乳             | にんじん                   | ごぼう<br>ねぎ                | はくさい                   | えのきだけ              | こめ<br>でんぶん<br>さとう    | むぎ   | あぶら<br>ごま                        | 644<br>28.3<br>418 |
| 8<br>(水)  | 牛乳 ガパオ風ライス<br>海鮮ワンタンスープ<br>りんご               | ぶたにく<br>かいせんワンタン                     | つぶじょうだいす<br>ベーコン       | 牛乳             | ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう | にんにく<br>とうもろこし<br>りんご    | たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ      | たけのこ               | こめ<br>さとう            | むぎ   | ごまあぶら                            | 651<br>25.1<br>271 |
| 9<br>(木)  | 牛乳 ミルクロール<br>鮭フライ タルタルサラダ<br>スープ煮            | さけフライ<br>ぶたにく                        | たまご                    | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん         | きゅうり<br>キャベツ             | とうもろこし                 | たまねぎ               | ミルクロール               | じゃがいも  | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                | 644<br>29.3<br>303 |
| 10<br>(金) | 牛乳 白飯<br>チヨレギサラダ<br>麻婆豆腐 みかんゼリー              | ハム<br>つぶじょうだいす<br>みそ                 | ぶたにく<br>もめんどうふ<br>あかみそ | 牛乳<br>のり       | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ   | キャベツ<br>にんにく<br>たけのこ     | きゅうり<br>もやし<br>ねぎ      | たけのこ<br>ほししいたけ     | こめ<br>でんぶん<br>みかんゼリー | さとう  | かんこくふうドレッシング<br>あぶら              | 634<br>28.6<br>397 |
| 14<br>(火) | 牛乳 ポークカレーライス<br>ナタデコヨーグルト                    | ぶたにく                                 |                        | 牛乳<br>ヨーグルト    | にんじん                   | にんにく                     | たまねぎ                   | パイナップル             | こめ<br>じゃがいも<br>ナタデコ  | むぎ   | カレールウ<br>シャインマスカットゼリー<br>あぶら     | 688<br>21.5<br>336 |
| 15<br>(水) | 牛乳 わかめごはん<br>おじやがのマヨネーズ風味<br>中華風コーンスープ       | ぶたにく<br>とうふ                          | ベーコン                   | 牛乳<br>わかめ      | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが<br>しめじ              | えだまめ<br>ねぎ             | とうもろこし             | こめ<br>さとう            | むぎ<br>じゃがいも                                    | ノンエッグマヨネーズ                       | 635<br>23.6<br>292 |
| 16<br>(木) | 牛乳 白飯<br>いわしの梅煮 和風チャプチ<br>あつあげのみそ汁           | いわしのうめに<br>ぶたにく<br>みそ                | ぎゅうにく<br>あつあげ          | 牛乳             | こまつな                   | しょうが<br>えだまめ<br>ねぎ       | にんにく<br>たまねぎ           | たけのこ<br>えのきだけ      | こめ<br>はるさめ           | さとう  | あぶら<br>ごま                        | 626<br>26.2<br>438 |
| 20<br>(月) | 牛乳 キヤロットピラフ<br>秋味シチュー                        | ぎゅうにく<br>とりにく                        | ぶたにく                   | 牛乳<br>なまクリーム   | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー | たまねぎ                     | とうもろこし                 | しめじ                | こめ<br>さつまいも          | むぎ   | マーガリン<br>あぶら<br>ホワイトルウ           | 626<br>23.0<br>393 |
| 21<br>(火) | 牛乳 白飯<br>きびなごのカリカリ揚げ もやし炒め<br>炊き合わせ          | ベーコン<br>さつあげ                         | とりにく<br>がんもどき          | 牛乳<br>きびなご     | ピーマン<br>にんじん<br>いんげん   | もやし                      |                        |                    | こめ<br>さとう            | じゃがいも  | あぶら                              | 608<br>26.5<br>347 |
| 22<br>(水) | 牛乳 きのこハヤシライス<br>スイートポテトサラダ                   | ぎゅうにく                                |                        | 牛乳             | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー  | にんにく<br>たまねぎ             | しめじ<br>きゅうり            | エリンギ               | こめ<br>さつまいも          | むぎ   | あぶら<br>ハヤシルウ<br>ノンエッグマヨネーズ       | 685<br>22.3<br>276 |
| 23<br>(木) | 牛乳 白飯<br>焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル<br>塩ラーメン        | ギョウザ<br>ぶたにく                         | たまご                    | 牛乳<br>ひじき      | にんじん<br>チンゲンサイ         | きりほししたいこん<br>もやし<br>にんにく | きゅうり<br>とうもろこし<br>しょうが | キャベツ<br>ねぎ<br>たまねぎ | こめ<br>ちゅうかめん         | ちゅうかめん   | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら               | 613<br>21.6<br>363 |
| 24<br>(金) | 牛乳 白飯<br>かき揚げ 野菜サラダ<br>車麩の卵とじ                | たまご                                  | とりにく                   | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな | やさいかきあげ<br>たまねぎ          | きゅうり<br>ねぎ             | とうもろこし             | こめ<br>さとう            | くるまふ<br>でんぶん                                   | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                | 638<br>24.8<br>323 |
| 27<br>(月) | 牛乳 白飯<br>ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え<br>味噌豚大根       | ちくわ<br>あつあげ                          | たまご<br>みそ              | 牛乳<br>ひじき      | にんじん<br>いんげん           | しょうが<br>だいこん             | はくさい                   | えだまめ               | こめ<br>でんぶん           | こめこ<br>さとう                                     | あぶら                              | 630<br>28.6<br>448 |
| 28<br>(火) | 牛乳 カレーそぼろごはん<br>大豆とコーンのサラダ                   | ぎゅうにく<br>だいす                         | ぶたにく<br>たまご            | 牛乳             | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>とうもろこし           | ほししいたけ                 | キャベツ               | こめ<br>さとう            | むぎ<br>でんぶん                                     | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>わふうごまだれッシング | 669<br>26.6<br>418 |
| 29<br>(水) | 牛乳 白飯<br>ポークチャップ チーズポテト<br>コンソメスープ パンプキンババロア | ぶたにく                                 | ウインナー                  | 牛乳<br>チーズ      | ピーマン<br>こまつな<br>にんじん   | にんにく<br>キャベツ             | たまねぎ<br>しめじ            | りんご<br>とうもろこし      | パンプキンババロア            | じゃがいも<br>バター                                   | あぶら<br>26.9<br>385               |                    |
| 30<br>(木) | 牛乳 白飯<br>糸昆布の炒め煮<br>いなりうどん                   | ぶたにく<br>うすあげ                         | さつあげ<br>みそ             | 牛乳<br>こんぶ      | にんじん                   | きりほししたいこん<br>にんにく        | ほししいたけ<br>ねぎ           | たまねぎ               | こめ<br>こめこうどん         | さとう  | ごまあぶら<br>ごま                      | 626<br>29.0<br>379 |
| 31<br>(金) | 牛乳 白飯<br>ふくらぎのスペイシーソースがらめ<br>春雨スープ           | ふくらぎ<br>ベーコン                         | みそ                     | 牛乳             | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな   | しょうが<br>ねぎ               | はくさい<br>しめじ            | りんご<br>とうもろこし      | こめ<br>じゃがいも<br>はるさめ  | むぎ<br>さとう                                      | あぶら<br>ごまあぶら                     | 633<br>21.2<br>358 |

6年生 合宿