

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・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	脂肪			
		1群	2群	3群	4群			5群	6群				
1 (水)	牛乳 白飯 アジメンチカツ ペンネのトマトソース 卵と野菜のスープ	アジメンチカツ たまご	ベーコン とりにく	牛乳	ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく にんじん		キャベツ	こめ でんぶん	ペンネ オリーブオイル	あぶら	630 24.9 363	
	2 (木)	牛乳 焼肉丼 豆乳坦々スープ	ぶたにく もめんどうふ とうにゅう	とりにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが しめじ ねぎ	もやし たまねぎ はくさい	こめ さとう	むぎ ごまあぶら ごま	あぶら	660 29.2 334	
		3 (金)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまつナ和え めった汁	ハンバーグ ぶたにく もめんどうふ	まぐろあぶらづけ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ でんぶん	さとう		662 30.4 573
6 (月)			牛乳 白飯 塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見汁 月見デザート	とりにく	いとかまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	もやし ごぼう	こめ さとう おつきみクレープ	でんぶん いもだんご ごまあぶら	あぶら ごま
	7 (火)		牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 みそちゃんこ汁	だいず たまご うすあげ	ぶたにく とりにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい えのきたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ さつまいも	あぶら ごま	644 28.3 418
		8 (水)	牛乳 ガパオ風ライス 海鮮ワンタンスープ りんご	ぶたにく かいせんワンタン	つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし りんご	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ ねぎ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	
9 (木)			牛乳 ミルクロール 鮭フライ タルタルサラダ スープ煮	さけフライ ぶたにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり 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	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら	644 29.3 303
	10 (金)		牛乳 白飯 チョレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが ごぼう	こめ でんぶん	さとう みかんゼリー	かんこくふうドレッシング あぶら
		14 (火)	牛乳 ポークカレーライス ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ パイナップル	こめ じゃがいも ナタデココ	むぎ シャインマスカットゼリー	カレールウ あぶら	688 21.5 336
15 (水)			牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コーンスープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	635 23.6 292
	16 (木)		牛乳 白飯 いわしの梅煮 和風チャブチェ あつあげのみそ汁	いわしのうめに ぶたにく みそ	ぎゅうにく あつあげ	牛乳	こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	たけのこ えのきたけ	こめ はるさめ	さとう	あぶら ごま
		20 (月)	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし しめじ	こめ さつまいも	むぎ	マーガリン あぶら ホワイトルウ	626 23.0 393
21 (火)			牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ベーコン さつまあげ	とりにく がんもどき	牛乳	ピーマン にんじん いんげん	もやし		こめ さとう	じゃがいも	あぶら	608 26.5 347
	22 (水)		牛乳 きのこハヤシライス スイートポテトサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	しめじ きゅうり	エリンギ	こめ さつまいも	むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ
		23 (木)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル 塩ラーメン	ギョウザ ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	613 21.6 363
24 (金)			牛乳 白飯 かき揚げ 野菜サラダ 車麩の卵とじ	たまご	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	やさいかきあげ たまねぎ	きゅうり ねぎ	とうもろこし	こめ さとう	くるまふ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	あぶら
	27 (月)		牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え 味噌豚大根	ちくわ とりにく あつあげ	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが だいこん	はくさい えだまめ	こめ でんぶん	こめこ さとう	あぶら	630 28.6 448
		28 (火)	牛乳 カレーそばろごはん 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず だいず	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	ほししいたけ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぶん ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	あぶら	669 26.6 418
29 (水)			牛乳 白飯 ポークチャップ チーズポテト 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	ピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	りんご	こめ パンブキンババロア	じゃがいも バター	あぶら
	30 (木)		牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく とりにく	さつまあげ うすあげ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう	ごまあぶら ごま	626 29.0 379
		31 (金)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 春雨スープ	ふくらぎ ベーコン	みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	はくさい しめじ	こめ じゃがいも はるさめ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	633 21.2 358