

令和7年11月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学

今月の給食目標

成長に役立つ食べ物を知ろう

★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2.7g

★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 1 群	無機質 2 群	カロテン 3 群	ビ タ ミ ン 4 群			炭 水 化 物 5 群	脂 質 6 群		
4 (火)	牛乳 白飯 鶏天 ツナと小松菜のサラダ 芋煮汁	とりにく たまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	牛乳	こまつな	しょうが だいこん ねぎ	キャベツ はくさい えのきたけ	とうもろこし	こめ さといも	こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	612 28.8 388	
5 (水)	牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ 治部煮汁	ぶたにく うすあげ たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん やさいかきあげ ほししいたけ	かんぴょう だいこん たけのこ	えだまめ	こめ でんぶん	さとう すだれふ	あぶら 28.5 337	
6 (木)	牛乳 ミルクロール れんこんとブロッコリーのごまヨサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	とりにく まぐろあぶらづけ ベーコン	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん ピーマン	れんこん にんにく トマト	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール スパゲティ	さとう ごま オリーブオイル	ノンエッグマヨネーズ 26.6 352	
7 (金)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 もやしのごま炒め 鶏野菜汁	さば ベーコン とりにく うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし えのきたけ	にんにく ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	682 30.6 346	
10 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ ごま酢和え 家常豆腐	シュウマイ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ でんぶん	さとう ごま あぶら	625 28.1 392	
11 (火)	牛乳 白飯 オムレツ ねぎとブロッコリーのソテー 塩こうじポトフ	オムレツ ベーコン ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ たまねぎ	にんにく だいこん	はくさい	こめ じゃがいも	むぎ オリーブオイル	601 21.8 370	
12 (水)	牛乳 白飯 めぎすから揚げ 江戸っ子煮 ほうとう	めぎす ぎゅうにく だいず ぶたにく なるとまき	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	たけのこ	ごぼう ねぎ		こめ ほうとう	さとう あぶら	647 29.5 370	
13 (木)	牛乳 中華おこわ 大学芋 中華風コーンスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ ねぎ	えだまめ	こめ むぎ みずあめ	もちごめ さつまいも でんぶん ごま	677 21.3 316	
14 (金)	牛乳 わかめごはん 白身魚フライ たまごサラダ ポテトスープ	たらフライ たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	きゅうり たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	669 24.0 447	
17 (月)	牛乳 そぼろツッコーりごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず たまご	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい みかん	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら 30.2 385	
18 (火)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の中華和え 韓国風肉じゃが	にくだんご ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	622 24.7 386	
19 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ れんこんきんぴら かきたまみそ汁	ふくらぎ さつまあげ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが えのきたけ	にんにく ねぎ	れんこん	こめ さとう	でんぶん ごま ごまあぶら	625 27.5 397	
20 (木)	牛乳 豚肉とねぎの和風カレー 豆腐のサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ	たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら ごまドレッシング	644 22.6 341	
21 (金)	牛乳 白飯 鶏肉と里芋の揚げからめ 味噌けんちん汁 ヨーグルト	とりにく うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	しめじ ねぎ	ごぼう だいこん	だいこん	こめ さといも	でんぶん さとう ごま ごまあぶら	658 27.5 538	
25 (火)	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 ゆかり和え 源助大根と車麩のおでん 豆乳プリン	いわし がんも ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん しそ	はくさい	げんすけだいこん		こめ さといも	くるまふ とうにゅうプリン	672 25.7 411	
26 (水)	牛乳 白飯 春巻き ひじきナムル 五目ラーメン	はるまき ぶたにく	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	きゅうり キャベツ	キャベツ	こめ ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	665 20.6 296	
27 (木)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ	しめじ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マーガリン ごま	627 21.5 373	
28 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ りんご	たまご うすあげ かまぼこ だいず	牛乳	にんじん	たけのこ りんご	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん ごま	657 24.2 324	