

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】	【エネルギー(Kcal)】									
日	曜日	たんぱく質 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	エネルギー(Kcal)						
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 まぐろあぶらづけ たまご	たまご ぎゅうにく	牛乳	こまつな だいこん ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ	キャベツ かんぴょう たまねぎ	とうもろこし えだまめ たけのこ	こめ さといも	こめこ さとう	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 たまご	うすあげ 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	かんぴょう だいこん	えだまめ たけのこ	こめ でんぶん	さとう すだれふ	あぶら 28.5	657 337	
6	(木)	牛乳 ミルクロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	とりにく ベーコン	まぐろあぶらづけ 牛乳	ブロッコリー なまクリーム 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	ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブオイル	26.6	634 352	
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 とりにく	ベーコン 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	30.6	682 346	
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 ぶたにく	あつあげ 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	28.1	625 392	
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 ぶたにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ	ねぎ だいこん	にんにく	はくさい	こめ じやがいも	むぎ	オリーブオイル	21.8	601 370
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 だいす	ぎゅうにく ぶたにく	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	370	647 29.5
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 とうふ	ベーコン	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	えだまめ ねぎ	こめ むぎ みずあめ	もちごめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	677 316	
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 ベーコン	たまご	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	こめ じやがいも	むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	24.0 447	
17	(月)	牛乳 そぼろッコリーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいす	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが みかん	はくさい	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	648 385	
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 たまご	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 じやがいも	ごまあぶら 24.7	622 386	
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 たまご	さつまあげ とうふ	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	あぶら 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	こめ じやがいも	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 もめんとうふ	うすあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん ねぎ	しめじ	ごぼう	だいこん	こめ さといも	でんぶん さとう	あぶら 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 ちくわ	がんも	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 ねぎ	もやし	きゅうり	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 ベーコン	ぶたにく	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	こめ じやがいも	むぎ	マーガリン あぶら ホワイトルウ 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 かまぼこ	うすあげ だいす	牛乳	にんじん りんご	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	むぎ	あぶら ごま	657 24.2 324	