

令和7年12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

寒さに負けない食事をしよう

★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2.7g

★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				
1 (月)	牛乳 ごまわかめごはん	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	はくさい	こめ	むぎ	ごま	638
	おじゃがのマヨネーズ風味	もめんとうふ	みそ	わかめ		えのきたけ	ねぎ		さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	27.8
	さつま汁											337
2 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	でんぶん	あぶら	620
	酢豚	たまご		もずく	ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	さとう			27.7
	もずくと卵のスープ											344
3 (水)	牛乳 マーボー豆腐丼	ぶたにく	つぶじょうだいず	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	605
	バンバンジーサラダ	もめんとうふ	みそ		ブロッコリー	たけのこ	ほししいたけ	ねぎ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	27.9
		あかみそ	とりにく			キャベツ	とうもろこし					359
4 (木)	牛乳 あげパン(ミルクロール)	きなこ	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	とうもろこし	ミルクロール	さとう	あぶら	606
	豚肉のケチャップ炒め	ベーコン		なまクリーム	にんじん				じゃがいも	こめこ		28.0
	米粉のコーンクリームシチュー				チンゲンサイ							386
5 (金)	牛乳 白飯	さけフライ	とりにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	667
	鮭フライ 切干大根のサラダ	ちくわ			いんげん	ごぼう	れんこん	たけのこ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	29.0
	筑前煮									ごまあぶら	わふうごまドレッシング	311
8 (月)	牛乳 ポークカレーライス	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	だいこん	こめ	むぎ	カレールウ	657
	ハムと大根のサラダ					きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	22.0
											ごまドレッシング	276
9 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく		牛乳	ほうれんそう	はくさい	だいこん		こめ	さとう	あぶら	598
	ししゃもの天ぷら おひたし			ししゃもてんぷら	にんじん							23.6
	豚大根 ヨーグルト			ヨーグルト	いんげん							589
10 (水)	牛乳 白飯	しのだに	ベーコン	牛乳	にら	もやし	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	こめこうどん	あぶら	608
	信田煮 もやし炒め	とりにく	かまぼこ		にんじん	ねぎ			さとう			25.5
	かやくうどん				ほうれんそう							435
11 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	キャベツ	しめじ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	664
	豚キムチ 中華風たまごスープ	たまご	とうふ			キムチ	ねぎ		とうにゅうプリンタルト			27.4
	豆乳プリンタルト											360
12 (金)	牛乳 白飯	さば	だいず	牛乳	にんじん	たけのこ	だいこん	はくさい	こめ	さとう	あぶら	667
	鯖のカレー揚げ 五目煮豆	さつまあげ	ぶたにく	こんぶ	いんげん	ねぎ			でんぶん	さといも		27.6
	めった汁	みそ										388
15 (月)	牛乳 白飯	いわししょうがに	うすあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	たまねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	656
	いわしの生姜煮 ごま酢和え	ぶたにく			いんげん				じゃがいも		ごま	27.2
	肉じゃが											412
16 (火)	牛乳 白飯	とりにく	にくいりわんたん	牛乳	にんじん	れんこん	えだまめ	にんにく	こめ	でんぶん	あぶら	647
	鶏肉と野菜のカラフル炒め				こまつな	りんご	もやし	しめじ	さつまいも		ごまあぶら	24.9
	肉入りワンタンスープ					ねぎ						361
17 (水)	牛乳 白飯	ハンバーグ	まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	かぶ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	625
	煮込みハンバーグ ペンネサラダ	ベーコン			にんじん				ペンネ		わふうごまドレッシング	22.8
	かぶのスープ											451
18 (木)	牛乳 白飯	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	だいこん	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	647
	鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん	ぶたにく	うすあげ		いんげん				さとう	ゆずゼリー		28.2
	みそ汁 ゆずゼリー	みそ			にんじん	こまつな						411
19 (金)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	わふうごまドレッシング	657
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ				きゅうり	とうもろこし	みかん	さとう	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	27.8
	みかん										ごま	325
22 (月)	牛乳 ピラフ	ウインナー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ	マーガリン	594
	トマトスープ煮	とりにく			ピーマン	トマト			じゃがいも	さとう	あぶら	21.1
	クリスマスケーキ								クリスマスケーキ			285