

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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 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	脂質		
1 (月)	牛乳 ごまわかめごはん おじやがのマヨネーズ風味 さつま汁	ぶたにく もめんとうふ たまご	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん えのきたけ	しょうが えだまめ ねぎ	はくさい	1群 2群 3群 4群 5群 6群	
2 (火)	牛乳 白飯 酢豚 もずくと卵のスープ	ぶたにく たまご	ベーコン	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ	たまねぎ もやし	たけのこ ねぎ	
3 (水)	牛乳 マー婆ー豆腐丼 パンバンジーサラダ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	つぶじょうだいす みそ とりにく	牛乳 ブロッコリー	にんじん たけのこ キャベツ	しょうが ほししいたけ とうもろこし	にんにく ねぎ	たまねぎ	
4 (木)	牛乳 あげパン(ミルクロール) 豚肉のケチャップ炒め 米粉のコーンクリームシチュー	きなこ ベーコン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム チンゲンサイ	ピーマン にんじん	たまねぎ りんご	りんご とうもろこし	たけのこ	
5 (金)	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん ごぼう	きゅうり れんこん	とうもろこし たけのこ	
8 (月)	牛乳 ポークカレーライス ハムと大根のサラダ	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	だいこん	
9 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら おひたし 豚大根 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ししゃもてんぶら ヨーグルト	牛乳 にんじん いんげん	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい	たまねぎ	だいこん	
10 (水)	牛乳 白飯 信田煮 もやし炒め かやくうどん	しのだに とりにく	ベーコン かまぼこ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	
11 (木)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく たまご	ベーコン とうふ	牛乳	チングンサイ キムチ	たまねぎ キャベツ ねぎ	キャベツ しめじ	ごまあぶら とうにゅうプリンタルト	
12 (金)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 めった汁	さば さつまあげ みそ	だいす ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん はくさい	あぶら でんぶん さといも	
15 (月)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ごま酢和え 肉じゃが	いわししょうがに ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	もやし	きゅうり たまねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	
16 (火)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のカラフル炒め 肉入りワンタンスープ	とりにく	にくいりわんたん	牛乳	にんじん こまつな りんご ねぎ	れんこん えだまめ もやし しめじ	にんにく	でんぶん さつまいも ごまあぶら	
17 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ペンネサラダ かぶのスープ	ハンバーグ ベーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	かぶ	さとう ペンネ わふうごまドレッシング	
18 (木)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん みそ汁 ゆずゼリー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが こまつな	だいこん ねぎ	あぶら ゆずゼリー	
19 (金)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ みかん	とりにく	たまご まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ とうもろこし ごぼう みかん	むぎ でんぶん わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	
22 (月)	牛乳 ピラフ トマトスープ煮 クリスマスケーキ	ワインナー とりにく	とりにく	牛乳 ピーマン	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	マーガリン さとう クリスマスケーキ	ムギ あぶら 21.1 285	