

令和8年5月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立南澤小学校

★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	脂肪			
1群	2群		3群	4群		5群	6群					
1 (金)	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 柏餅	とりにく たまご とうふ	うすあげ あられふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ	えだまめ えのきたけ	こめ さとう あぶら	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	688 27.7 442	
4 (月)	みどりの日											
5 (火)	こどもの日											
6 (水)	振替休日											
7 (木)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 和風ポテトサラダ けんちん汁	いわししょうがに うすあげ	まぐろあぶらづけ もめんどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	えだまめ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	611 26.2 458		
8 (金)	牛乳 白飯 ちくわの生姜天ぷら 江戸っ子煮 みそ汁	ちくわ ぎゅうにく うすあげ	たまご だいたず みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ	たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	627 25.9 410		
11 (月)	牛乳 白飯 卵とアスパラの中華炒め 味噌ラーメン	ベーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	アスパラガス チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	620 24.5 383		
12 (火)	牛乳 白飯 チキンカツ ほうれん草サラダ クリームスープ	チキンカツ ベーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳 なまクリーム	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ	キャベツ	こめ ホワイトトルウ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	687 28.4 401		
13 (水)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 ゆかり和え かきたま汁	さば たまご	みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	635 28.0 332		
14 (木)	牛乳 白飯 かぼちゃと大豆のそぼろあん ちゃんこ汁	だいたず ぎゅうにく とりにく	ぶたにく みそ うすあげ	牛乳 つぶじょうだいたず もめんどうふ	かぼちゃ にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら	664 29.3 447		
15 (金)	牛乳 カレーライス ハムと大根のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	657 21.9 352		
18 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 糸昆布の炒め物 炊き合わせ	ぶたにく さつまあげ	とりにく がんとどき	牛乳 ししゃもこめこあげ こんぶ	にんじん いんげん	きりほしだいこん		こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	635 28.8 366		
19 (火)	牛乳 そぼろごはん のっぺい汁	ぶたにく つぶじょうだいたず とりにく	ぎゅうにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが	はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも あぶら	651 31.6 429		
20 (水)	牛乳 チャーハン 春雨スープ いちごゼリー和え	ぶたにく ベーコン	たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく えだまめ しめじ	しょうが たまねぎ もやし パイナップル	キャベツ たまねぎ たけのこ さとう はるさめ いちごゼリー ナタデココ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	639 20.1 328		
21 (木)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん おひたし 厚揚げのみそ煮	にくだんご あつあげ	ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく	たけのこ でんぶん	こめ さとう あぶら ごまあぶら	641 29.0 482		
22 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ ひじきともやしのナムル 五目うま煮	ギョウザ ぶたにく	うすあげ ひじき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	622 23.6 340		
25 (月)	牛乳 ナムルごはん 中華風コンソープ ヨーグルト	ぶたにく	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	ねぎ しめじ	にんにく とうもろこし もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	650 28.9 395		
26 (火)	牛乳 バターロール 焼きそば チーズとごぼうのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく		牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	もやし ごぼう	キャベツ たまねぎ きゅうり	バターロール さとう ぶどうゼリー ごま わふたドレッシング	あぶら ノンエッグマヨネーズ	651 24.3 334		
27 (水)	牛乳 白飯 白身魚フライ もやし炒め 加賀市産ブロッコリーのカレースープ煮	たらフライ ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	もやし	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	644 27.8 507			
28 (木)	牛乳 白飯 春キャベツの回鍋肉 太きゅうりと卵のスープ みかんクレープ	ぶたにく かまぼこ	たまご とうふ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	にんにく ふときゅうり	しょうが キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん みかんクレープ	あぶら	632 27.4 310		
29 (金)	牛乳 わかめごはん かき揚げ 野菜サラダ ごま汁	もめんどうふ みそ	うすあげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	やさいかきあげ だいこん	きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	634 20.8 380			

【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 2.2g

