


令和7年10月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立作見小学校

★都合により取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)
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のものになる食品		
		【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日 (水)	牛乳 焼肉丼 豆乳坦々スープ	ぶたにく もめんどろふ とうにゅう	とりにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しめじ ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	もやし はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	660 29.2 334
2日 (木)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ベーコン さつまあげ	とりにく がんもどき	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん いんげん	もやし			こめ さとう	じゃがいも あぶら	608 26.5 347
3日 (金)	牛乳 ハヤシライス スイートポテトサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり	しょうが エリンギ		こめ さつまいも	むぎ あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	685 22.3 276
6日 (月)	牛乳 白飯 塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見汁 月見クレープ	とりにく	いとこまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	もやし ごぼう	こめ さとう おつきみクレープ	でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	655 24.3 438
7日 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ タルタルサラダ スープ煮	さけフライ ぶたにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	644 29.3 303
8日 (水)	牛乳 ポークカレーライス ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ パイナップル			こめ じゃがいも ナタデココ	むぎ シャインマスカットゼリー あぶら	688 21.5 336
9日 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 和風チャブチ あつあげのみそ汁	いわしのうめ ぶたにく みそ	ぎゅうにく あつあげ	牛乳	こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	たけのこ えのきたけ	こめ はるさめ	さとう あぶら ごま	626 26.2 438
10日 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 野菜サラダ 車麩の卵とじ	たまご	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	やさいかきあげ たまねぎ ねぎ	きゅうり とうもろこし		こめ さとう	くるまふ あぶら ノンエッグマヨネーズ	638 24.8 323
13日 (月)	スポーツの日 										
14日 (火)	牛乳 ガバオ風ライス 海鮮ワンタンスープ りんご	ぶたにく かいせんワンタン	つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく とうもろこし ほうれんそう	たまねぎ もやし りんご	たけのこ ねぎ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	651 25.1 271
15日 (水)	牛乳 白飯 さばの韓国風煮 ごま和え すまし汁	さば うすあげ どうふ	みそ あられふかし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ		こめ さとう	さとう ごま	798 32.1 372
16日 (木)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンスープ	ぶたにく どうふ	ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし		こめ さとう	むぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	635 23.6 292
17日 (金)	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え 味噌豚大根	ちくわ とりにく あつあげ	ぶたにく みそ あかみそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが だいこん	はくさい えだまめ		こめ でんぶん	こめこ さとう あぶら	630 28.6 448
20日 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル 塩ラーメン	ギョウザ ぶたにく	たまご ひじき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし にんにく しょうが	きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう	ちゅうかめん ごま あぶら	613 21.6 363
21日 (火)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまつな和え めった汁	ハンバーグ ぶたにく もめんどろふ	まぐろあぶらづけ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう		こめ でんぶん	さとう あぶら	662 30.4 573
22日 (水)	牛乳 白飯 アジメンチカツ ペンネのトマトソース 卵と野菜のスープ	アジメンチカツ たまご	ベーコン とりにく	牛乳	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	しょうが キャベツ		こめ でんぶん	ペンネ あぶら オリーブオイル	630 24.9 363
23日 (木)	牛乳 白飯 チヨレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどろふ あかみそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう みかんゼリー あぶら	634 28.6 397
24日 (金)	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 みそちゃんこ汁	だいたい たまご うすあげ	ぶたにく とりにく みそ もめんどろふ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい えのきたけ		こめ でんぶん さとう	むぎ さつまいも ごま	644 28.3 418
27日 (月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく とりにく	さつまあげ うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ こめこうどん	さとう ごまあぶら ごま	626 29.0 379
28日 (火)	牛乳 カレーそばごはん 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず だいたい	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ほししいたけ キャベツ		こめ さとう	むぎ でんぶん ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	669 26.6 418
29日 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのスライスソースがらめ 春雨スープ	ふくらぎ ベーコン	みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	はくさい しめじ		こめ じゃがいも はるさめ	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	633 21.2 358
30日 (木)	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	しめじ		こめ さつまいも	むぎ あぶら マーガリン ホワイトルウ	626 23.0 393
31日 (金)	牛乳 白飯 ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ パンプキンパバロア	ぶたにく	ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	りんご	こめ じゃがいも	あぶら バター	639 26.9 385

【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

