

令和8年4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		たんぱく質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)			
13 (月)	牛乳 チキンライス ポトフ 野菜とくだものゼリー	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	とうもろこし はくさい	こめ じゃがいも	むぎ ゼリー	マーガリン あぶら	596 22.2 268
14 (火)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 そくせきづけ いなりうどん	いわしのうめ	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり ほししいたけ ねぎ たくあん	こめ さとう	こめこうどん		620 29.0 440
15 (水)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく おとう	たまねぎ パイナップル	こめ じゃがいも	むぎ ゼリー	カレールウ あぶら	667 21.9 412
16 (木)	牛乳 白飯 デミグラス煮込みハンバーグ 粉ふき芋 卵と野菜のスープ	ハンバーグ	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ	とうもろこし しめじ	こめ じゃがいも	さとう でんぶん	バター	624 26.1 458
17 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆とさつまいものごまからめ お花見汁	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ ねぎ	だいこん えのきたけ	こめ さとう	すだれふ さつまいも	あぶら ごま	648 28.8 392
20 (月)	牛乳 白飯 春巻き チャプチェ 中華風コーンスープ	はるまき	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ	にんにく とうもろこし しめじ	こめ はるさめ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	652 20.0 295
21 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 厚揚げのそぼろあんかけ	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ マカロニ	でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	678 29.9 480
22 (水)	牛乳 たけのごごはん 豚肉の生姜焼き かきたま味噌汁	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	えだまめ しょうが	こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら	656 35.8 376
23 (木)	牛乳 白飯 さばたつた揚げ 塩こうじキャベツ とりすき	さば	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ くるまふ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	671 29.3 441
24 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく	つぶじょうだいず	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	しょうが ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	653 31.5 388
27 (月)	牛乳 白飯 パンバンジーサラダ 麻婆豆腐	とりにく	あかみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ	とうもろこし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう	ごまドレッシング あぶら	603 30.0 393
28 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ たまごサラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	たらフライ	たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ	きゅうり たまねぎ	ミルクロール じゃがいも こめこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	643 27.1 503
29 (水)	<b>昭和の日</b>										
30 (木)	牛乳 わかめごはん きびごのかりかり揚げ ハムと野菜のサラダ さつまい 柏餅	ハム	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	ごぼう はくさい ねぎ	こめ かしわもち	むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	620 26.2 413

【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

