





令和8年5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 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 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 (金)	遠足 										
4 (月)	みどりの日 										
5 (火)	こどもの日 										
6 (水)	振替休日 										
7 (木)	牛乳 そぼろごはん のっぺい汁	ぶたにく つぶじょうだいず とり	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 さといも	あぶら	651 31.6 429		
8 (金)	牛乳 白飯 かぼちゃと大豆のそぼろあん ちゃんこ汁	だいず ぎゅうにく とり	ぶたにく みそ うすあげ	牛乳 つぶじょうだいず もめんどうふ	かぼちゃ にんじん	しょうが えだまめ ねぎ	こめ さとう	あぶら	664 29.3 447		
11 (月)	牛乳 チューハン 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 しょうが えだまめ しめじ パインアップル	たまねぎ もやし	こめ さとう いちごゼリー ナタデココ	むぎ はるさめ	ごまあぶら	639 20.1 328
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 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 しょうが ふときゅうり ねぎ	キャベツ	こめ さとう みかんクレープ	あぶら	632 27.4 310	
14 (木)	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 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	きりほりだいこん	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら ごま	635 28.8 366		
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 たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら	657 21.9 352		
18 (月)	牛乳 白飯 いわしの生煮煮 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 ごぼう だいこん ねぎ	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		
19 (火)	牛乳 ナムルごはん 中華風コーンスープ 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 とうもろこし	にんにく もやし とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	650 28.9 395	
20 (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		
21 (木)	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 こめこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	627 25.9 410	
22 (金)	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 しめじ たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし ねぎ	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	620 24.5 383		
25 (月)	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 えのきたけ ねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	634 20.8 380	
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	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	もやし ごぼう	キャベツ きゅうり	たまねぎ	バターロール さとう ぶどうゼリー	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ わふうドレッシング	あぶら ごま	651 24.3 334
27 (水)	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 はくさい 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	
28 (木)	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	しょうが キャベツ えのきたけ	こめ さとう	でんぶん	635 28.0 332		
29 (金)	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 たけのこ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	641 29.0 482	

【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