

令和8年6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			
1群	2群	3群	4群			5群	6群			エネルギー(Kcal)		
												たんぱく質(g)
												カルシウム(mg)
1	牛乳 白飯 シュウマイ 春雨のナムル ピリ辛スープ 豆乳プリン	シュウマイ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	もやし	たまねぎ	ごめ	はるさめ	ごまあぶら	644
		もめんどうふ	みそ	ひじき	チンゲンサイ	しめじ	ねぎ		とうにゅうプリン	ごま		23.5
												342
2	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ 沢煮椀	ハンバーグ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	とうもろこし	ごめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	664
		もめんどうふ	うすあげ		ほうれんそう	だいこん	えのきたけ	ねぎ	でんぶん	わふうごまドレッシング		28.1
												544
3	牛乳 白飯 冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	ごめ	ちゅうかめん	ごまあぶら	639
		ぶたにく	つぶじょうだいず			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	30.8
		もめんどうふ	みそ あかみそ			ねぎ					あぶら	387
4	牛乳 ゆかりごはん あじフライ もやし炒め 豆乳坦々スープ	あじフライ	ベーコン	牛乳	にら にんじん	もやし	たまねぎ	キャベツ	ごめ	むぎ	あぶら	664
		ぶたにく	とうふ		チンゲンサイ	ねぎ					ごまあぶら	26.6
		みそ	とうにゅう		しそ						ごま	351
5	牛乳 ドライカレー 米粉のクリームスープ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	ごめ	むぎ	あぶら	688
		つぶじょうだいず	とりにく	なまクリーム	トマト	キャベツ	しめじ	とうもろこし	ごめこ		カレールウ	30.9
					ほうれんそう							439
8	牛乳 白飯 ハムと卵のサラダ トマトスープ煮 マスカットゼリー	たまご	ハム	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	ごめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	620
		とりにく			にんじん				さとう	マスカットゼリー	わふうごまドレッシング	23.4
					トマト						あぶら	282
9	牛乳 白飯 きびなのサクサク揚げ きゅうりとひじきのごま酢和え 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	たまねぎ	ごめ	じゃがいも	あぶら	621
					いんげん				さとう	でんぶん	ごまあぶら	23.0
					ひじき						ごま	376
10	牛乳 白飯 メンチカツ ジャーマンポテト 卵とほうれん草のスープ	メンチカツ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	しめじ	ごめ	じゃがいも	あぶら	618
		たまご	とりにく		にんじん				でんぶん		バター	23.8
												279
11	牛乳 ボークハヤシライス ツナとごぼうのサラダ	ぶたにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ごぼう	ごめ	むぎ	あぶら	669
					トマト	きゅうり	とうもろこし	しめじ	さとう		ハヤシルウ	24.2
											ノンエッグマヨネーズ	340
12	牛乳 白飯 酢豚 水ギョウザスープ	ぶたにく	すいぎょうぎ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	たけのこ	ごめ	でんぶん	あぶら	662
		ベーコン			ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	ごめこ	さとう	ごまあぶら	27.2
					こまつな							404
15	牛乳 そぼろコロッケーごはん 鶏肉とかぼちゃのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	にんにく	たまねぎ	ごめ	むぎ	あぶら	664
		つぶじょうだいず	みそ	ひじき	にんじん	キャベツ	ねぎ	みかん	さとう		ごまあぶら	29.3
		たまご	とりにく		かぼちゃ							393
16	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ ブロッコリーとすだれ麺のごま和え さつま汁	ふくらぎ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	キャベツ	ごめ	でんぶん	あぶら	644
		もめんどうふ	うすあげ	わかめ	ブロッコリー	えのきたけ	ねぎ		すだれふ	さとう	ごまあぶら	31.2
		みそ									ごま	427
17	牛乳 白飯 鶏肉の塩こうじ竜田揚げ こまつな和え 橋立産わかめのかきたま汁 チーズ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	きりぼしだいこん	ごめ	でんぶん	あぶら	630
		たまご	とうふ	なまわかめ	こまつな	えのきたけ	ねぎ		さとう			30.9
		あられふかし		チーズ								601
18	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそちゃんこうどん	ぶたにく	とりにく	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	ごめ	さとう	ごまあぶら	638
		うすあげ	かまぼこ		にんじん	きゅうり	もやし	だいこん	ごめこ	うどん	ごま	34.0
		みそ				しめじ					わふうごまドレッシング	357
19	牛乳 親子丼 揚げじゃがと大豆のごまからめ トマト	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	えだまめ	ごめ	むぎ	あぶら	634
		だいず			トマト				さとう	でんぶん	ごま	28.2
									じゃがいも			355
22	牛乳 わかめごはん チキンラタトゥイユ ポテトスープ ヨーグルト	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん	なす	たまねぎ	ズッキーニ	ごめ	むぎ	あぶら	656
					ヨーグルト	トマト	にんにく		でんぶん	さとう	オリーブオイル	25.0
					わかめ	こまつな			じゃがいも			422
23	牛乳 ミルクロール スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	ミルクロール	スパゲティ	オリーブオイル	655
		つぶじょうだいず	たまご		トマト	きゅうり	とうもろこし		さとう		ノンエッグマヨネーズ	27.2
												307
24	牛乳 さばの二色ごはん かぼちゃ団子の彩り汁	さば	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	ごぼう	ごめ	むぎ	あぶら	670
		とりにく	みそ		こまつな	はくさい	ねぎ		さとう	かぼちゃだんご		29.1
												473
25	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 マイルドきんぴら スタミナ豚汁	いわしのおかか	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうが	にんにく	ごめ	さとう	ごまあぶら	635
		さつまあげ	ぶたにく		いんげん	たまねぎ	キャベツ	もやし	さといも		ノンエッグマヨネーズ	27.4
		みそ				ねぎ						386
26	牛乳 チキンカレーライス かみかみ福神漬け和え	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	ごめ	むぎ	カレールウ	621
					きわかめ	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	22.0
											ごま	367
29	牛乳 白飯 かき揚げ 切干大根の炒め物 すき焼き煮	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	やさいかきあげ	きりぼしだいこん	えだまめ	ごめ	さとう	あぶら	668
		やきどうふ				はくさい	たまねぎ	ねぎ	くるまふ		ごまあぶら	25.5
						えのきたけ						349
30	牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め丼 橋立産わかめのチョレギサラダ ブルーベリータルト	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	ごめ	むぎ	あぶら	656
				なまわかめ	こまつな	もやし	しめじ	キャベツ	さとう	でんぶん	かんこふうドレッシング	25.9
					ブロッコリー						ブルーベリータルト	346

【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 2.1g

