

令和8年5月分 学校給食食品群別一覧表

★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									中学校栄養価	
		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	脂肪		
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 (金)	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぶたにく 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 かしわもち	あぶら	862 33.2 547	
7 (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 ねぎ	キャベツ	こめ さとう みかんクレープ	あぶら	790 34.0 332	
8 (金)	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	にんじん こんぶ	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		766 31.7 364	
11 (月)	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	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	838 37.0 568	
12 (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	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 ちゅうかめん さとう ぶどうゼリー ごま わふうドレッシング	あぶら	815 30.2 364	
13 (水)	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	にんじん こんぶ	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	816 32.2 514		
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	とりにく がんもどき	牛乳	にんじん いんげん こんぶ	きりぼしだいこん		こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら ごま	あぶら	814 35.5 406	
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 とうもろこし	だいこん	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	837 26.8 403	
18 (月)	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	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	むぎ じゃがいも ごまあぶら	あぶら	811 33.9 414
20 (水)	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	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	とうもろこし	こめ むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうドレッシング ごま	844 25.6 424	
21 (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 ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのきたけ	えのきたけ	こめ でんぶん	さとう	803 33.9 361	
22 (金)	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	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 さとう	ホワイトルウ ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	866 34.3 508
25 (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	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	802 30.4 481	
26 (火)	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 とりにく	ぶたにく みそ うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ ねぎ	はくさい	こめ さとう	でんぶん あぶら	838 35.6 553	
27 (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 ねぎ パイナップル	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	825 24.6 355
28 (木)	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	815 33.5 589	
29 (金)	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	833 39.1 539

【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 2.6g