

令和8年2月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★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						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)
2 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛からめ ワンタンスープ	とりにく すいぎョウザ ベーコン	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく りんご もやし ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	861 31.0 494
3 (火)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 五目煮豆 豚汁	いわししょうがに だいず さつまあげ ふたにく もめんどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも		749 33.3 336
4 (水)	牛乳 わかめごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ たまごスープ	とりにく たまご ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	860 31.4 383
5 (木)	牛乳 小松菜入りポークカレー ヨーグルト和え	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ マスケットゼリー	カレールウ あぶら	864 26.4 396
6 (金)	牛乳 白飯 マイルドきんぴら チゲうどん	ふたにく さつまあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう はくさい ねぎ しめじ キムチ	こめ さとう こめうどん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	763 30.5 328
9 (月)	牛乳 白飯 はべんの磯辺揚げ もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ ベーコン ふたにく あつあげ	牛乳 あおのり	にら にんじん いんげん	もやし だいこん	こめ こめこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	818 29.9 539
10 (火)	牛乳 白飯 アジフライ お豆のサラダ 治部煮汁 ぶどうゼリー	あじフライ だいず とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ でんぶん すだれふ ぶどうゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ わらうごまドレッシング	822 23.2 361
11 (水)	けんこくきねん 建国記念の日							
12 (木)	牛乳 白飯 鯖のてり煮 根菜のあいませ みそちゃんこ汁	さば うすあげ とりにくだんご もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら		818 32.7 391
13 (金)	牛乳 親子丼 ダブルポテトサラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	797 33.0 336
16 (月)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	ふたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ブルーベリータルト	829 30.3 438
17 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え	あつあげ ふたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	788 31.7 425
18 (水)	牛乳 白飯 揚げぎョウザ こまつなナムル 麻婆豆腐	ぎョウザ まぐるあぶらづけ ふたにく つぶしょうだいず もめんどうふ みそ	牛乳 あかみそ	こまつな にんじん	きりほしだいこん しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	883 36.9 458
19 (木)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ きしずサラダ 筑前煮	しるみそ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう たけのこ れんこん	こめ はるさめ すだれふ さとう	あぶら ごまドレッシング	782 31.9 417
20 (金)	牛乳 白飯 てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ たまごの塩こうじスープ	ハンバーグ たまご とりにく	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり キャベツ にんじん	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	830 33.2 547
23 (月)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24 (火)	牛乳 パターロール スパゲッティナポリタン ハムサラダ チーズ	ふたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	バターロール スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	オリーブオイル	804 33.6 486
25 (水)	牛乳 白飯 チキンカツ チーズポテ コンソメスープ	チキンカツ ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも じゃがいも	あぶら バター	781 30.3 344
26 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 けんちん汁	だいず ふたにく うすあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	799 33.9 503
27 (金)	牛乳 ビーフライス 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ はくさい しめじ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ホワイトルウ	790 25.0 483

～山中中学校生徒が考えた献立が
給食に登場します!～

【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 中2.6g



栄養バランスはもちろん、いろいろや味つけ、食品の組み合わせなど、
いろいろなことに気をつけながら献立を考えてくれました。お楽しみに♪
※食材の都合等で一部アレンジしています。

2月12日(木)
山中中学校1年
呉藤素子さんが考えた献立