

令和8年4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		糖や力のものになる食品		
		【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	カルシウム(mg)		
10 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 お花見汁 ココアワッフル	ぶたにく たまご かまぼこ とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ほしいたけ だいこん ねぎ	えのきたけ	こめ すだれふ さとう ココアワッフル	785 33.0 354
13 (月)	牛乳 白飯 メンチカツ 茎わかめの炒め物 肉じゃが	メンチカツ さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	おろしだいこん たまねぎ		こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	866 32.5 356
14 (火)	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 やきとうふ	牛乳	にんじん こんぶ	しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	はくさい	こめ でんぶふん あぶら くるまふ さとう ごまあぶら ごま	850 35.9 508
15 (水)	牛乳 ボークカレーライス 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 たまねぎ おうとう	パイナップル	こめ むぎ カレールウ じゃがいも ゼリー あぶら	845 26.4 478
16 (木)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 かきたま味噌汁	ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶふん	784 32.1 350
17 (金)	牛乳 チキンライス オムレツ ポトフ 野菜とくだものゼリー	とりにく オムレツ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん	はくさい	こめ むぎ マーガリン じゃがいも ゼリー あぶら	817 29.4 375
20 (月)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ひじきともやしの酢の物 いなりうどん	いわしのうめに とりにく うすあげ	牛乳	にんじん ひじき	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	ほしいたけ	こめ こめこうどん ごまあぶら さとう	793 35.3 491
21 (火)	牛乳 白飯 春巻き チャブチユ 中華風コンソースープ	はるまき ぎゅうにく ベーコン とうふ	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 たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	837 24.0 311
22 (水)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく つぶよだいす たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	823 37.8 489
23 (木)	牛乳 わかめごはん きびなのかり揚げ ハムと野菜のサラダ さつま汁	ハム とりにく うすあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	ごぼう はくさい	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	799 32.1 468
24 (金)	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 とりにく	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 さとう バター じゃがいも でんぶふん	803 32.1 532
27 (月)	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 あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが きゅうり ほしいたけ	たまねぎ	こめ でんぶふん あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	853 36.0 554
28 (火)	牛乳 白飯 ハンパソウザラダ 肉団子 麻婆豆腐	とりにく にくだんご ぶたにく つぶよだいす もめんとうふ みそ あかみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たけのこ ほしいたけ ねぎ	しょうが	こめ さとう ごまドレッシング でんぶふん あぶら	819 39.7 498
29 (水)	昭和の日							
30 (木)	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 ベーコン とうにゅう	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 あぶら こめ ノンエッグマヨネーズ	814 33.2 639

【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2.8g

こんにちは！ 山中中学校給食センターです。



給食調理員・栄養教諭

調理員10名が、調理・配膳・後片付けまでを行っています。味付けや衛生管理などに気を配り、愛情をこめて給食を作っています。  
山中小学校栄養教諭が山中中学校給食センターを兼務しています。献立やおたよりなどの作成、食材の注文、衛生管理などを行っています。



配送車運転手

作られた給食を安全に届け、食べ終わった後の食器や食缶を回収する配送を担当しています。

事務

会計や食数管理などの事務を担当しています。各学校や業者との連絡がスムーズに行えるようにしています。



みんなで協力して、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。よろしくお願ひいたします。