

令和8年5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	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	とりにく 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 あぶら かしわもち	848 32.8 547		
4 (月)	みどりの日										
5 (火)	こどもの日										
6 (水)	振替休日										
7 (木)	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 こんぶ	にんじん	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		
8 (金)	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	816 32.2 514		
11 (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 たまねぎ	キャベツ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	802 30.4 481	
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	866 34.3 508		
13 (水)	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	こめ さとう でんぶん	803 33.9 361		
14 (木)	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 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 えのきたけ	えだまめ ねぎ	はくさい	こめ でんぶん さとう	あぶら 838 35.6 553	
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 むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ごまクリームドレッシング	837 26.8 403
18 (月)	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 ししゃもこめこあげ こんぶ	にんじん いんげん	きりほしだいこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	814 35.5 406		
19 (火)	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 あぶら 39.1 539		
20 (水)	修学旅行・遠足										
21 (木)	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 でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	838 37.0 568
22 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ ひじきとまよしのナムル 五目うま煮	ギョウザ ぶたにく	うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	はくさい	こめ でんぶん	さとう あぶら ごま ごまあぶら	815 29.5 370
25 (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 ヨーグルト	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 あぶら ごまあぶら	811 33.9 414
26 (火)	牛乳 パターロール 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 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 ごま	ちゅうかめん あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうドレッシング	815 30.2 364
27 (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	815 33.5 589	
28 (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	でんぶん みかんクレープ	あぶら 790 34.0 332
29 (金)	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	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 ごま	841 25.5 421	

【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2.7g

