

令和8年6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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
		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 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群				
1 (月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそちゃんこうどん	ふたにく うすあげ みそ	とりにく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ きゅうり しめじ	しょうが もやし だいこん	キャベツ	こめ さとう ごま	ごまあぶら ごま わふうごまドレッシング	812 41.8 385	
2 (火)	牛乳 ポークハヤシライス ツナとごぼうのサラダ	ふたにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし しめじ	ごぼう	こめ さとう	あぶら ハヤシルー ノンエッグマヨネーズ	855 29.6 389	
3 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ ブロッコリーとすだれ麩のごま和え さつま汁	ふくらぎ もめんどうふ みそ	とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが えのきたけ	にんにく ねぎ	キャベツ	こめ すだれふ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	819 38.4 534	
4 (木)	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 たまご	ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	キャベツ しめじ	こめ でんぶん	あぶら バター	815 29.9 297		
5 (金)	牛乳 そぼろカレーごはん 鶏肉とかぼちゃのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご	ふたにく みそ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ	にんにく ねぎ みかん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	831 35.0 487	
8 (月)	牛乳 白飯 冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	とりにく ふたにく もめんどうふ みそ	たまご つぶじょうだいず あかみそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	しょうが	こめ さとう	ちゅうかめん ごまドレッシング あぶら	814 37.8 428	
9 (火)	牛乳 白飯 きびなごのサクサク揚げ 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 きびなご ひじき	ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり	たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん ごまあぶら ごま	798 28.4 418		
10 (水)	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	ふたにく たまご	とりにく	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし しめじ	にんにく キャベツ	しょうが キャベツ	こめ さとう ブルーベリータルト	あぶら かんこふドレッシング 362	814 31.1 362	
11 (木)	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 キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくしんづけ	こめ じゃがいも	カレールー あぶら ごま	792 26.8 422	
12 (金)	牛乳 白飯 かき揚げ 切干大根の炒め物 すき焼き煮	ふたにく やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	やさいかきあげ はくさい えのきたけ	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	えだまめ	こめ くるまふ	あぶら ごまあぶら	890 32.0 387	
15 (月)	牛乳 さばの二色ごはん かぼちゃ団子の彩り汁	さば とりにく	たまご みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが はくさい	えだまめ ねぎ	ごぼう	こめ さとう	むぎ かぼちゃだんご	あぶら 34.7 588	
16 (火)	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 とりにく	ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり	たまねぎ キャベツ	キャベツ	こめ さとう	じゃがいも マスカットゼリー	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら	778 28.2 297
17 (水)	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 きつまあげ みそ	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ	しょうが キャベツ	にんにく もやし	こめ さいとも	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	803 33.0 425	
18 (木)	牛乳 わかめごはん チキンラトウユ 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 トマト	なす にんにく	たまねぎ ズッキーニ	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	820 29.7 512	
19 (金)	牛乳 親子丼 揚げじゃがと大豆のごまからめ	とりにく だいず	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	えだまめ	こめ さとう じゃがいも	むぎ でんぶん ごま	あぶら 35.5 455		
22 (月)	牛乳 白飯 酢豚 水ギョウザスープ	ふたにく ベーコン	すいぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが ほししいたけ	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ ねぎ	こめ こめこ	でんぶん さとう ごまあぶら	838 32.7 511	
23 (火)	牛乳 ドライカレー 米粉のクリームスープ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ふたにく とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	えだまめ	こめ こめこ	むぎ あぶら カレールー	873 37.2 548	
24 (水)	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 たまご あられふかし	まぐるあぶらづけ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく えのきたけ	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん	こめ さとう	でんぶん あぶら	796 37.4 712	
25 (木)	牛乳 ミルクロール スバゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ふたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	ミルクロール スバゲティ さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	813 32.5 330	
26 (金)	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 もめんどうふ	ふたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり しめじ	もやし ねぎ	たまねぎ	こめ とうにゅうプリン	はるさめ ごまあぶら ごま	817 29.5 374	
29 (月)	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 ふたにく みそ	ベーコン とうふ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら ごま	842 32.2 382		
30 (火)	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 もめんどうふ	ふたにく うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん だいこん えのきたけ	きゅうり とうもろこし ねぎ	こめ さとう	あぶら でんぶん	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	850 34.7 640	



【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