

令和8年5月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

今月の給食目標

食べ物のはたらきを知ろう

★都合により献立を変更することがあります
【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 小2.2g 中2.7g

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価				
		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 こどもの日献立	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	ほししいたけ	えだまめ	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	688
		たまご	あられふかし		ほうれんそう	ねぎ			かしわもち			27.7
		とうふ										442
7 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ ひじきともやしのナムル 五目うま煮	ギョウザ	うすあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	あぶら	622
		ぶたにく	ひじき		チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぷん		ごま	23.6
											ごまあぶら	340
8 (金)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 ゆかり和え かきたま汁	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	えのきたけ	こめ	さとう		635
		たまご	とうふ		ほうれんそう	ねぎ			でんぷん			28.0
												332
11 (月)	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	たまご	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	でんぷん	あぶら	632
		かまぼこ	とうふ		チンゲンサイ	ふときゅうり	ねぎ		さとう	みかんクレープ		27.4
												310
12 (火)	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	うすあげ	牛乳	ブロッコリー	やさいかきあげ	きゅうり	とうもろこし	こめ	むぎ	あぶら	634
		みそ	わかめ		にんじん	だいこん	えのきたけ	ねぎ			ノンエッグマヨネーズ	20.8
											ごま	380
13 (水)	牛乳 ナムルごはん 中華風コンスープ ヨーグルト	ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	あぶら	650
				ヨーグルト	にんじん	しめじ	とうもろこし		さとう	じゃがいも	ごまあぶら	28.9
												395
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	とりにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん			こめ	じゃがいも	あぶら	635
		さつまあげ	がんとどき	ししゃもこめこあげ	いんげん				さとう		ごまあぶら	28.8
				こんぶ							ごま	366
15 (金)	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	たまご	牛乳	アスパラガス	もやし	しめじ	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	620
		ぶたにく	みそ		チンゲンサイ	たけのこ	とうもろこし	ねぎ	ちゅうかめん		ごまあぶら	24.5
					にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ				383
18 (月)	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	たまねぎ	だいこん	こめ	むぎ	カレールウ	657
						きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	21.9
											ごまクレーミードレッシング	352
19 (火)	牛乳 チャーハン 春雨スープ いちごゼリー和え	ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	639
		ベーコン			にんじん	えだまめ	ねぎ	もやし	さとう	はるさめ		20.1
						しめじ	パイナップル		いちごゼリー	ナタデココ		328
20 (水)	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	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	えだまめ	ごぼう	だいこん	こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	611
		うすあげ	もめんどうふ	こんぶ		ねぎ					ごまあぶら	26.2
												458
21 (木)	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	もやし	キャベツ	たまねぎ	バターロール	ちゅうかめん	あぶら	651
				チーズ	ピーマン	ごぼう	きゅうり		さとう	ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ	24.3
										ごま	わふうドレッシング	334
22 (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	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	たけのこ	たまねぎ	こめ	こめこ	あぶら	627
		ぎゅうにく	だいず	こんぶ		ねぎ			でんぷん	さとう		25.9
		うすあげ	みそ						じゃがいも			410
25 (月)	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	まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ		こめ	ホワイトルウ	あぶら	687
		ベーコン		なまクリーム	にんじん						ごま	28.4
					ブロッコリー						ノンエッグマヨネーズ	401
26 (火)	牛乳 そぼろごはん のっぺい汁	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	こまつな	しょうが	はくさい	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	651
		つぶじょうだいず	たまご		にんじん				さとう	さといも		31.6
		とりにく										429
27 (水)	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	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	しょうが	えだまめ	はくさい	こめ	でんぷん	あぶら	664
		ぎゅうにく	みそ	つぶじょうだいず	にんじん	えのきたけ	ねぎ		さとう			29.3
		とりにく	うすあげ	もめんどうふ								447
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	ぶたにく	牛乳	ピーマン	もやし	たまねぎ	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら	644
		ぎゅうにく			にんじん						カレールウ	27.8
					ブロッコリー							507
29 (金)	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	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	たけのこ	こめ	さとう	ごまあぶら	641
		あつあげ	みそ		チンゲンサイ	しょうが	にんにく		でんぷん			29.0
					にんじん							482