



今日の給食なんだろな？

令和7年9月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価					
		1群 肉・魚・卵・豆腐	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	カルシウム(mg)	中学校
1	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 春巻き 厚揚げとブロッコリーのあんかけスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 春巻き かまぼこ 厚揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 さとう	ごま油 大豆油	761	14.4	27.1	2.1	437	
2	セルフバーガー (ハンバーグ) 小松菜のソテー お豆と野菜のスープ	ハンバーグ		トマト缶 小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー 玉ねぎ	胚芽パンズ さとう		764	19.4	34.0	3.4	616	
3	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 千草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁	とり肉 さつまいも 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	770	15.7	24.4	2.4	350	
4	白ごはん さばのみそ煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	さばのみそ煮 炒りたまご ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米	マヨネーズ	812	15.6	32.6	2.0	344	
5	カレーライス(麦ごはん) (カレーソース) ひじきと野菜のサラダ 梨	ぶた肉	チーズ しそひじき	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり 梨	米 大麦 米粉 じゃがいも カレー粉	サラダ油 カレールウ マヨネーズ	836	12.1	24.5	2.0	317	
8	白ごはん あじフライ 小松菜のごまあえ 打ち豆汁	あじフライ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 さとう 里いも	大豆油 ごま	761	14.4	27.1	2.1	437	
9	ミルクロール ホットクリスピーチキン キャベツとツナのサラダ コーンの豆乳ポタージュ りんごのタルト	とり肉 たまご ツナ 豆乳	チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	ミルクロール 小麦粉 米粉 コーンフレーク	大豆油 マヨネーズ 豆乳クリームバター	952	16.3	32.9	2.5	496	
10	白ごはん 野菜シューマイ もやしのナムル ジャージャン豆腐	野菜シューマイ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま油	843	16.0	27.9	2.6	421	
11	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜とひじきのごまマヨあえ けんちん汁	ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ しめじ	米 さとう さとう	ごま マヨネーズ ごま油	821	15.0	34.0	2.4	371	
12	ちらしずし ポイルウインナー ブロッコリーの和風サラダ なめこと豆腐のみそ汁	えび 炒りたまご 油揚げ ウインナー	昆布	にんじん ブロッコリー にんじん 小松菜	えだまめ 干しいたけ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なめこ	米 さとう さとう		800	15.0	34.7	4.2	372	
16	米粉パン メンチカツ スパゲッティサラダ もやしのスープ	メンチカツ ツナ ハム		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ	米粉パン スパゲッティ	大豆油 マヨネーズ	763	15.9	36.2	3.0	340	
17	白ごはん かつおごまふりかけ だし巻きたまご 豚しゃぶサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 ひとくちチーズ	だし巻きたまご ぶた肉 厚揚げ みそ	かつおごまふりかけ 海藻ミックス	赤パプリカ にんじん	きゅうり もやし しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 さとう	ごま	772	17.3	29.4	2.9	604	
18	白ごはん ふくらぎのねぎソースがけ ブロッコリーの磯マヨネーズあえ チンゲンサイのみそ汁	ふくらぎ ツナ 油揚げ みそ	のり	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁 大根 玉ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 マヨネーズ	839	14.9	34.3	1.7	339	
19	わかめごはん いわしの生姜煮 キャベツともやしの酢の物 豚汁	いわしの生姜煮 油揚げ ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん にんじん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 さとう 里いも	ごま油	802	14.7	27.0	3.4	402	
22	白ごはん ポークコロッセ 切り干し大根のごまマヨあえ 青菜ときのこのみそ汁	ポークコロッセ とり肉 みそ		ブロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ キャベツ ねぎ しめじ えのきたけ	米 さとう	大豆油 ごま マヨネーズ	769	11.9	28.9	2.4	509	
24	白ごはん 野菜たっぷりパオズ ホイコーロー たまごスープ	野菜たっぷりパオズ ぶた肉 たまご		ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 かたくり粉	ごま油	795	14.2	25.8	2.4	327	
25	白ごはん ささみフライ 小松菜のアーモンドあえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ささみフライ さつまいも 豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	大豆油 アーモンド	801	17.4	26.2	2.5	401	
26	白ごはん 豚肉のスタミナ焼き れんこんの酢の物 大根と油揚げのみそ汁 ぶどうヨーグルト	ぶた肉 錦糸たまご 油揚げ みそ	ぶどうヨーグルト	にんじん 小松菜 にんじん	にんにく れんこん キャベツ 大根 玉ねぎ	米 さとう さとう	ごま油	818	15.6	28.1	2.7	421	
29	白ごはん ちくわの磯辺揚げ しそ昆布あえ 肉じゃが	ちくわ たまご ぶた肉	青のり 昆布	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 米粉	大豆油 サラダ油	787	15.3	21.0	2.9	329	
30	バターロール 鮭のチーズフライ コールスローサラダ ミネストローネ	鮭のチーズフライ ハム 大豆 ベーコン		にんじん トマト缶 トマトジュース	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	バターロール さとう	大豆油 サラダ油 マヨネーズ サラダ油	830	14.8	38.4	3.4	354	

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。