



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	中学校	
1 月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 さとう	ごま油	エネルギー(kcal)	813
	春巻き 厚揚げとプロッコリーのあんかけスープ	春巻き かまぼこ 厚揚げ		にんじん プロッコリー	白菜 ねぎ 干しこいたけ	かたくり粉	大豆油	たんぱく質(%)	13.8
2 火	セルフバーガー (ハンバーグ)	ハンバーグ		トマト缶		胚芽パンズ	さとう	脂質(%)	28.9
	小松菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		サラダ油	塩分(g)	2.8
3 水	お豆と野菜のスープ	大豆 とり肉		にんじん プロッコリー	セロリー 玉ねぎ			カルシウム(mg)	352
	白ごはん 鶏肉の唐揚げ	とり肉			にんにく	米 米粉 かたくり粉	大豆油	エネルギー(kcal)	770
4 木	千草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁	さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	さとう じゃがいも	マヨネーズ	たんぱく質(%)	15.7
	白ごはん さばのみそ煮	さばのみそ煮				米		エネルギー(kcal)	812
5 金	小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	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 干しこいたけ	米 大麦 米粉 じゃがいも カレー粉	マヨネーズ	たんぱく質(%)	15.6
	カレーライス (麦ごはん) (カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	サラダ油 カレールウ		エネルギー(kcal)	836
8 月	ひじきと野菜のサラダ 梨	チーズ しそひじき		プロッコリー 赤パプリカ 梨	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	マヨネーズ	脂質(%)	12.1
	白ごはん あじフライ	あじフライ				米	大豆油	たんぱく質(%)	24.5
9 火	小松菜のごまあえ 打ち豆汁	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	さとう 里いも	ごま	脂質(%)	2.0
	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 さゅうり 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 米粉	大豆油 マヨネーズ 豆乳クリームバター	塩分(g)	317
10 水	白ごはん 野菜シユーマイ もやしのナムル ジャージャン豆腐	野菜シユーマイ		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	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 ごま油	エネルギー(kcal)	761
	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	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	ごま マヨネーズ	たんぱく質(%)	14.4
11 木	白ごはん ちらしずし ボイルウインナー	えび 炒りたまご 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	えだまめ 干しこいたけ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なめこ	米 さとう		エネルギー(kcal)	952
	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	ひじきの佃煮	昆布	プロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なめこ	米 さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	27.1
16 火	白ごはん 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 さとう	大豆油 マヨネーズ	塩分(g)	2.1
	白ごはん かつおごまぶりかけ だし巻きたまご	かつおごまぶりかけ				米		エネルギー(kcal)	437
17 水	白ごはん 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	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	たんぱく質(%)	496
	白ごはん ふくらぎのねぎソースかけ プ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	プロッコリー 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 さとう	大豆油 マヨネーズ	脂質(%)	421
19 金	わかめごはん いわしの生姜煮 キヤベツともやしの酢の物 豚汁	わかめ いわしの生姜煮 油揚げ ぶた肉 みそ		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	ごま油	エネルギー(kcal)	821
	白ごはん ポークコロッケ 切り干し大根のごまマヨあえ 青菜ときのこのみそ汁	ポークコロッケ とり肉 みそ		プロッコリー 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 マヨネーズ	たんぱく質(%)	15.0
22 月	白ごはん 野菜たっぷりパオズ ホイコーロー	ポークコロッケ 野菜たっぷりパオズ ぶた肉		ブーリー 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	米 さとう	ごま油	エネルギー(kcal)	843
	白ごはん たまごスープ	たまご			さとう かたくり粉	大豆油		たんぱく質(%)	16.0
24 水	白ごはん 野菜たっぷりパオズ ホイコーロー	野菜たっぷりパオズ ぶた肉	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 さとう	ごま油		脂質(%)	27.9
	白ごはん たまごスープ	たまご	にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン果汁				塩分(g)	2.6
25 木	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 さつま揚げ 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	エネルギー(kcal)	802
	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		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	ごま油	たんぱく質(%)	402
29 月	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 昆布 ぶた肉	青のり	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	さとう かたくり粉 じやがいも さとう	米 さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal)	795
	バターロール 鮭のチーズフライ コールスローサラダ 火 ミネストローネ	鮭のチーズフライ ハム 大豆 ベーコン		キャベツ 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	米 さとう	大豆油 サラダ油 マヨネーズ マカロニ	たんぱく質(%)	14.2

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。