



今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

令和 7 年 12 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 中学校
		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	
1月	白ごはん いわしの生姜煮 小松菜とひじきのごまマヨあえ 具だくさん汁	いわしの生姜煮 ひじきの佃煮 ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
2火	ミルクロール 野菜肉だんご キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	野菜肉だんご ツナ あさり		にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール マヨネーズ じゃがいも 米粉	豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
3水	自然栽培米ごはん ソースとんかつ 五色あえ 白糞入り野菜のみぞ汁	ぶた肉 たまご かまぼこ 厚揚げ だいすペースト みそ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 白菜 玉ねぎ しめじ	自然栽培米 小麦粉 米粉 パン粉 はちみつ さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
4木	白ごはん お魚ふりかけ 千草焼き 小松菜とささみのあえ物 うま煮	千草焼き とり肉 ちくわ 厚揚げ 根菜入りつくね	お魚ふりかけ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 干ししいたけ こんにゃく	米 さとう さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
5金	ビビンバ (麦ごはん) (ビビンバの具) 春巻き 厚揚げときのこのみぞスープ	牛肉 春巻き とり肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま油 大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
8月	白ごはん ポークコロッケ 切り干し大根の彩りあえ 厚揚げとキャベツのみぞ汁	ポークコロッケ 錦糸たまご 厚揚げ 打ち豆 みそ		小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
9火	米粉パン 鮭のチーズフライ スペゲッティサラダ チングンサイともやしのスープ	鮭のチーズフライ ツナ ハム			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
10水	わかめごはん 根菜つくね キャベツとブロッコリーの和風サラダ とり野菜	根菜つくね 昆布	わかめ	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく しょが こんにゃく	米 大麦 さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
11木	白ごはん 豚肉と大豆の甘酢がらめ プロッコリーのおかかあえ 里いもと油揚げのみぞ汁	ぶた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ		かつおぶし	プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう 里いも	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
12金	カレーライス (麦ごはん) (カレーソース) ひじきとチーズの鉄骨サラダ りんご	ぶた肉 しそひじき チーズ		にんじん プロッコリー 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 りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉 サラダ油 カレールウ マヨネーズ		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
15月	肉みそ丼 (特別栽培米ごはん) (肉みそ丼の具) かぼちゃシユーマイ 厚揚げとプロッコリーの中華スープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ かぼちゃシユーマイ かまぼこ 厚揚げ		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ 干ししいたけ	特別栽培米 かたくり粉	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
16火	キャロットパン メンチカツ 小松菜のソテー じゃがいものミルクスープ	メンチカツ ベーコン		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ	キャロットパン じゃがいも 米粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
17水	特別栽培米ごはん 野菜たっぷりパオズ 三色ナムル キムチチゲ	野菜たっぷりパオズ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ しめじ キムチ	特別栽培米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
18木	特別栽培米ごはん 豚肉のみぞ粕漬け プロッコリーの磯マヨネーズあえ けんちん汁	ぶた肉 みそ ツナ 油揚げ 豆腐		のり プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ	特別栽培米 酒粕	マヨネーズ ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
19金	特別栽培米ごはん さばの竜田揚げ 野菜炒め かきたま汁	さば ぶた肉 豆腐 たまご みそ		にんじん にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	特別栽培米 米粉 かたくり粉	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
22月	特別栽培米ごはん わかさぎフリッター しそ昆布あえ かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー			わかさぎフリッター 昆布	小松菜 にんじん にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ 大根 えだ豆 しょうが 干ししいたけ	特別栽培米 かたくり粉 さとう かたくり粉 ゆずゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
23火	バターロール ほうれん草オムレツ 大根とツナのサラダ ポークビーンズ	ほうれん草オムレツ ツナ 大豆 ぶた肉		にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	バターロール さとう じゃがいも さとう	ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
24水	チキンピラフ もみの木ハンバーグ カラフルサラダ ベーコンともやしのスープ ミニガトーショコラ	とり肉 ハンバーグ ツナ ベーコン		赤パプリカ チーズ	玉ねぎ えだ豆 とうもろこし りんごピューレ キャベツ レモン果汁 もやし しめじ	米 オリーブ油	マヨネーズ ガトーショコラ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。