



# 今日の給食なんでしょう？

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	
		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	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	829
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮						たんばく質(%)	14.6
	小松菜とひじきのごまマヨあえ		ひじきの佃煮	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	32.7
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにゃく			塩分(g)	2.7
2 火								カルシウム(mg)	449
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	774
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんばく質(%)	17.2
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	30.9
3 水	クラムチャウダー	あさり	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	527
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	856
	ソースとんかつ	ぶた肉 たまご				小麦粉 米粉 パン粉 はちみつ	大豆油	たんばく質(%)	15.0
4 木	五色あえ	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	29.5
	白靴入り野菜のみそ汁	厚揚げ だいずペースト みそ			白菜 玉ねぎ しめじ			塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	351
	白ごはん お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	769
5 金	千草焼き	千草焼き						たんばく質(%)	16.9
	小松菜とささみのあえ物	とり肉		小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	26.8
	うま煮	ちくわ 厚揚げ 根菜入りつくね		にんじん さやいんげん	大根 干ししいたけ こんにゃく	さとう		塩分(g)	3.5
								カルシウム(mg)	616
6 土	ビビンバ (麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	894
	(ビビンバの具)	牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	さとう	ごま油	たんばく質(%)	16.4
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(%)	27.1
	厚揚げときのこのみそスープ	とり肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ			塩分(g)	3.0
7 日								カルシウム(mg)	367
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	773
	ポークコロッケ	ポークコロッケ					大豆油	たんばく質(%)	13.0
	切り干し大根の彩りあえ	錦糸たまご		小松菜 にんじん	切り干し大根	さとう		脂質(%)	25.7
8 月	厚揚げとキャベツのみそ汁	厚揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	8.6
								カルシウム(mg)	546
	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	785
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					大豆油	たんばく質(%)	16.1
9 火	スパゲッティサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	スパゲッティ	マヨネーズ	脂質(%)	36.5
	チンゲンサイともやしのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ えのきたけ			塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	362
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	753
10 水	根菜つくね	根菜つくね						たんばく質(%)	16.8
	キャベツとブロッコリーの和風サラダ		昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	20.2
	とり野菜	とり肉 みそ とり野菜みそ		にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく しょうが こんにゃく			塩分(g)	4.2
								カルシウム(mg)	469
11 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	853
	豚肉と大豆の甘酢がらめ	ぶた肉 大豆				米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんばく質(%)	16.3
	ブロッコリーのおかかあえ	さつま揚げ	かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	28.2
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.7
12 金								カルシウム(mg)	351
	カレーライス (麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	836
	(カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ	じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	12.0
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ		しそひじき チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	24.5
13 土	りんご				りんご			塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	314
	肉みそ丼 (特別栽培米ごはん)					特別栽培米		エネルギー(kcal)	778
	(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	さとう	ごま油	たんばく質(%)	15.8
14 月	かぼちゃシューマイ	かぼちゃシューマイ						脂質(%)	23.6
	厚揚げとブロッコリーの中華スープ	かまぼこ 厚揚げ		にんじん ブロッコリー	白菜 ねぎ 干ししいたけ	かたくり粉		塩分(g)	3.2
								カルシウム(mg)	363
	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	800
15 火	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんばく質(%)	15.2
	小松菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ		サラダ油	脂質(%)	33.5
	じゃがいものミルクスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	3.2
								カルシウム(mg)	469
16 水	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	830
	野菜たっぷりパオズ	野菜たっぷりパオズ						たんばく質(%)	14.7
	三色ナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	脂質(%)	28.3
	キムチチゲ	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	白菜 ねぎ しめじ キムチ		ごま油	塩分(g)	2.6
17 木								カルシウム(mg)	417
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	786
	豚肉のみそ粕漬け	ぶた肉 みそ				酒粕		たんばく質(%)	16.1
	ブロッコリーの磯マヨネーズあえ	ツナ	のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	34.0
18 金	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ しめじ		ごま油	塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	337
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	833
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	米粉 かたくり粉	大豆油	たんばく質(%)	16.9
19 土	野菜炒め	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ		サラダ油	脂質(%)	32.0
	かきたま汁	豆腐 たまご みそ		にんじん 小松菜	ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	345
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	821
20 日	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				大豆油	たんばく質(%)	14.0
	しそ昆布あえ		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 赤しそ			脂質(%)	25.5
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 大根 えだ豆 しょうが 干ししいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	2.2
	ゆずゼリー					ゆずゼリー		カルシウム(mg)	433
21 月	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	831
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						たんばく質(%)	17.6
	大根とツナのサラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり レモン果汁	さとう	ごま油	脂質(%)	34.5
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトビュレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油	塩分(g)	3.3
22 火								カルシウム(mg)	475
	チキンピラフ	とり肉		赤パプリカ	玉ねぎ えだ豆 とうもろこし	米	オリーブ油	エネルギー(kcal)	830
	もみの木ハンバーグ	ハンバーグ			りんごビュレ			たんばく質(%)	15.2
	カラフルサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	30.8
23 水	ベーコンともやしのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ			塩分(g)	3.3
	ミニガトーショコラ					ガトーショコラ		カルシウム(mg)	531

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。