



今日の給食なんだろな？

令和 6年 6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
粟ノ保小6年 瑞穂小6年 西北台小6年 給食なし	3 白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 豚汁	いかのメンチカツ ふた肉 豆腐 みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	800 14.2 26.0 2.5 47.4
	4 きな粉揚げパン ツナマカロニサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ ヨーグルトゼリー	きな粉 ツナ ベーコン 豆腐		にんじん にんじん ブロccoli	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	コッペパン さとう マカロニ ヨーグルトゼリー	大豆油 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)	759 14.7 34.7 2.9 43.3
	5 白ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら 水 小松菜と油揚げのみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ えのきたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	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)	773 16.8 26.7 2.6 38.7
粟ノ保小6年 瑞穂小6年 西北台小6年 給食なし	6 梅しごはん いわしのおかか煮 切り干し大根の彩りあえ 木 豆腐と玉ねぎのみそ汁	いわしのおかか煮 錦糸たまご 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん	梅 赤しそ 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	米 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)	74.7 15.6 28.7 3.3 50.6
	7 カレーライス (カレーソース) 大豆と野菜のサラダ 金 ゴールデンキウイ	ふた肉 大豆 とり肉		にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ビューレ キャベツ ゴールデンキウイ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	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)	86.6 13.4 24.8 2.4 33.1
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	10 白ごはん ハンバーグのりんごソース ごぼうとブロッコリーのサラダ 月 キャベツのみそ汁	ハンバーグ とり肉 油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ りんご ビューレ りんご ジュース ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 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)	86.3 14.5 33.5 2.4 57.9
	11 ミルクロール ホットクリスピーチキン 火 えだまめサラダ じゃがいものミルクスープ	とり肉 たまご ミートボール	海藻ミックス 牛乳 スkimミルク	にんじん ブロccoli	にんにく えだ豆 キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ	ミルクロール 小麦粉 米粉 コーンフレーク さとう じゃがいも 米粉	大豆油 サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	83.3 19.3 31.0 3.0 54.9
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	12 ピピンパ (ピピンパの具) わかさぎフリッター 水 みそワタンスープ	牛肉 ふた肉 みそ	わかさぎフリッター	小松菜 にんじん にんじん たら	もやし 切り干し大根 たけのこ キャベツ とうもろこし	米 大麦 さとう ワタンスープ	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)	80.5 15.0 26.0 2.3 37.9
	13 白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 木 レモン酢あえ けんちん汁 ひとつちチーズ	ふた肉 みそ かまぼこ 油揚げ 豆腐	チーズ	小松菜 にんじん にんじん	ねぎ キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ	米 さとう さとう	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)	79.7 16.9 31.6 2.9 45.3
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	14 白ごはん ちくわの磯辺揚げ しそ昆布あえ 金 肉じゃが	ちくわ たまご ふた肉	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 さとう	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)	78.1 15.3 21.0 2.9 32.9
	17 白ごはん 加賀れんこんシューマイ 月 パンサンスー ジャージャン豆腐	加賀れんこん入りホークシューマイ ハム 錦糸たまご ふた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	ごま油 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)	68.9 16.3 29.7 2.9 39.9
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	18 米粉パン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 火 太きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜とお豆のチャウダー	とり肉 錦糸たまご ベーコン 大豆	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	レモン果汁 キャベツ 太きゅうり えだ豆 大根 玉ねぎ	米粉パン さとう さとう さつまいも 米粉	サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	79.2 20.4 28.8 3.6 45.6
	19 白ごはん さばの竜田揚げ 水 れんこんサラダ チンゲンサイと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	さばの竜田揚げ ツナ 油揚げ みそ	ヨーグルト	にんじん ブロccoli にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ レモン果汁 もやし ねぎ	米 さとう	大豆油 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)	84.5 14.0 32.5 2.1 60.5
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	20 自然栽培米ごはん やわらかトンカツ 木 干草あえ 豆腐とわかめのみそ汁 さくらんぼゼリー	ふた肉 たまご さつま揚げ 豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ えのきたけ	自然栽培米 はちみつ 小麦粉 米粉 パン粉 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)	85.4 14.6 28.7 2.4 43.9
	21 白ごはん/かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご 金 しらすのおひたし 豚肉と高野豆腐の煮物	五目厚焼きたまご 高野豆腐 ふた肉	かつおごまふりかけ しらす干し	小松菜 にんじん にんじん ブロccoli	もやし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう さとう 米粉 かたくり粉	サラダ油 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)	76.8 17.6 24.5 3.2 43.4
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	24 白ごはん 赤魚のみそこうじ焼き 月 切り干し大根のごま酢あえ 貝だくさん汁	赤魚のみそこうじ漬け 油揚げ ふた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	75.4 18.4 25.7 2.2 42.5
	25 バターロール お豆のキッシュ風 火 キャベツとツナのサラダ もやしのスープ	ホークウィンナー 大豆 たまご ツナ とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 とうもろこし もやし ねぎ	バターロール じゃがいも	サラダ油 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)	75.3 17.3 39.2 3.4 43.8
粟ノ保小5年 瑞穂小5年 西北台小5年 給食なし	26 白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 水 小松菜の煮びたし 鶏肉と根菜のすまし汁	ふくらぎ 油揚げ とり肉	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ たけのこ ごぼう えのきたけ 干しいたけ	米 玉ねぎ 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)	79.8 16.6 33.0 2.0 35.0
	27 チャーハン 春巻き 木 もずくと春雨の酢の物 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き ハム ふた肉	もずく	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆 キャベツ しょうが たけのこ もやし 干しいたけ	米 さとう 春雨	ごま油 大豆油 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)	84.9 11.3 37.6 3.1 29.2
お話から 飛び出した 料理	28 ハヤシライス (ハヤシソース) 金 りっちゃんの元気サラダ 冷凍みかん	牛肉 ハム	かつおぶし 昆布	にんじん トマト ビューレ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース 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)	83.1 13.8 24.9 3.6 29.7

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。