



# 今日の給食なんだろう？

令和 7 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
2月	白ごはん ハンバーグのりんごソース 千草あえ 豆乳仕立ての野菜汁	ハンバーグ さつま揚げ とり肉 大豆ペースト 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜 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 キャベツ しめじ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 15.6 28.2 2.6 588
3月	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 りんごタルト	きな粉 ツナ ベーコン 豆腐		にんじん にんじん ブロッコリー	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 りんごタルト	大豆油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	800 13.9 37.4 2.8 418
4月	白ごはん いわしの梅煮 野菜とひじきのかみかみあえ 鶏汁 歯と口の健康週間ゼリー	いわしの梅煮 大豆 とり肉 厚揚げ みそ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	米 さとう	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	788 15.0 27.2 2.4 464
5月	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ 五目さんぴら 里いもと小松菜のみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん ごんにやく 大根 しめじ	米 かたくり粉 米粉 さとう さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	830 14.0 30.4 2.2 335
6月	チャーハン 春巻き もやしの中華あえ 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き ぶた肉		にんじん 小松菜 にんじん チンゲンサイ	えだまめ 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 ねぎ 干ししいたけ	米 さとう	ごま油 大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	832 11.6 37.8 3.0 323
瑞穂小 給食なし	9月	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のこまあえ 具だくさん汁	いかのメンチカツ ぶた肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ ごんにやく	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	793 14.2 26.7 2.7 481
お話から 飛び出した 料理	10月	ミルクロール チーズ入り肉だんご ツナサラダ 新じゃがとグリーンアスパラのシチュー	チーズ入り肉だんご ツナ とり肉	にんじん にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし	ミルクロール じゃがいも 米粉	ごま マヨネーズ 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	842 17.1 33.7 2.7 564
11月	白ごはん のり佃煮 鶏そぼろと大豆のたまごやき しらすのおひたし 豚肉と高野豆腐の煮物	鶏そぼろと大豆のたまごやき しらすのおひたし 高野豆腐 ぶた肉	のり佃煮 しらす干し	小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	もやし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう かたくり粉 米粉 さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	822 16.1 29.8 3.1 424
12月	白ごはん お魚フライ 野菜のスタミナ炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	まぐろカツ ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	米 さとう	大豆油 ごま サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	792 15.5 29.4 2.3 463
13月	カレーライス(妻ごはん) (カレーソース) 海藻と野菜のサラダ ゴールデンキウイ	ぶた肉 ハム	海藻ミックス	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんごビューレ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし ゴールデンキウイ	米 小麦 じゃがいも 米粉 さとう	カレールウ サラダ油 ごま ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	834 12.4 23.0 2.8 295
16月	白ごはん 加賀れんこんシューマイ 茎わかめのナムル 厚揚げの中華煮	加賀れんこんシューマイ 白みそ えび 厚揚げ とり肉	茎わかめ	小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく 干ししいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	821 17.2 28.0 2.8 402
17月	米粉パン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜とツナのサラダ 野菜とお豆のチャウダー	とり肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ にんじん	レモン果汁 キャベツ とうもろこし レモン果汁 大根 玉ねぎ	米粉パン さとう さとう さつまいも 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	782 20.9 27.7 3.5 461
18月	白ごはん さばの粕焼き 太きゅうりの酢の物 めった汁 ヨーグルト	さば 錦糸たまご ぶた肉 打ち豆 みそ	わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	太きゅうり もやし しょうが 大根 白菜 ねぎ ごんにやく	米 さとう じゃがいも		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	842 17.1 24.9 2.7 361
19月	わかめごはん わかさぎフリッター レモン酢あえ 肉じゃが	わかさぎフリッター かまぼこ ぶた肉	わかめ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ ごんにやく	米 小麦 さとう じゃがいも さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	813 13.8 22.8 3.4 378
20月	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜と切り干し大根のおひたし キャベツのかきたま汁	ぶた肉 みそ 油揚げ たまご 豆腐		小松菜 にんじん	ねぎ 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	米 さとう さとう かたくり粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	794 16.5 29.6 2.9 398
23月	白ごはん 豚肉コロッケ ごぼうとブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	豚肉コロッケ とり肉 油揚げ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	811 12.3 32.0 2.3 503
24月	バターロール ラザニア カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 バセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	758 17.4 31.5 3.7 391
25月	白ごはん あじのカレーフライ 梅おかかあえ みそけんちん汁 あじさいゼリー	あじのカレーフライ 梅おかかあえ とり肉 厚揚げ みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう 里いも	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	775 15.1 24.2 2.4 368
26月	白ごはん 揚げギョウザ 春雨とひじきの中華サラダ マーボー豆腐	肉ギョウザ 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ赤みそ	ひじき	にんじん にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが干ししいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	869 14.2 29.0 2.8 449
27月	白ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 五色あえ チンゲンサイと油揚げのみそ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ	パルメザンチーズ	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 もやし ねぎ	米 コーンフ레이크 さとう	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	770 18.3 24.9 2.4 391
30月	白ごはん ささみフライ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 ひとくちチーズ	ささみフライ 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう じゃがいも	大豆油 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	804 15.2 26.3 2.5 522

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。