



今日の給食なんでしょう？

令和 7 年 10 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	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	797
	えびシューマイ	えびシューマイ						たんばく質(%)	16.0
	三色ナムル			小松菜 にんじん	もやし ねぎ	さとう	ごま油	脂質(%)	25.9
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ		にら にんじん	玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.8
2	白ごはん のり香味ふりかけ					米		エネルギー(kcal)	781
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	鶏そぼろと大豆のたまご焼き						たんばく質(%)	12.4
	切り干し大根のごまマヨあえ			ブロッコリー にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	35.7
	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ			塩分(g)	2.0
3	ハヤシライス (麦ごはん) (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトビュレ	玉ねぎ にんにく	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース	エネルギー(kcal)	886
								たんばく質(%)	14.3
	花野菜のサラダ	とり肉		赤パプリカ ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		マヨネーズ	脂質(%)	26.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					塩分(g)	3.4
邑知小 5年・6年 給食なし	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	849
	うさぎハンバーグ	うさぎハンバーグ			りんごビュレ			たんばく質(%)	14.1
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	れんこん キャベツ レモン果汁	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	24.7
	月菜汁	とり肉 みそ		小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白玉だんご		塩分(g)	2.3
邑知小 1年・2年 給食なし	十五夜デザート					十五夜デザート		カルシウム(mg)	523
	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	809
	オムレツのきのこソース	オムレツ	生クリーム		玉ねぎ しめじ エリンギ		豆乳クリームバター	たんばく質(%)	16.6
	えだまめサラダ		海藻ミックス		えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	31.8
	さつまいものミルクスープ	ミートボール	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	さつまいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	3.5
								カルシウム(mg)	529
	プルコギ丼 (麦ごはん) (プルコギ丼の具)	ぶた肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干しいたけ	米 大麦 さとう	ごま油	エネルギー(kcal)	778
	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(%)	14.6
粟ノ保小 給食なし	春雨と豆腐のスープ	豆腐		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ	春雨		脂質(%)	24.9
								塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	336
9	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	803
	お魚コロッケ	まぐろカツ					大豆油	たんばく質(%)	15.1
	小松菜のごまみそあえ	みそ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	脂質(%)	27.0
	豚汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく			塩分(g)	2.5
10								カルシウム(mg)	445
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	827
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが	さとう		たんばく質(%)	15.4
	ごぼうサラダ			にんじん 小松菜	ごぼう とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	28.8
金	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.2
	ブルーベリータルト			にんじん		ブルーベリータルト		カルシウム(mg)	418
14	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	795
	焼き栗コロッケ					焼き栗コロッケ	大豆油	たんばく質(%)	13.5
	ツナマカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ レモン果汁	マカロニ	マヨネーズ	脂質(%)	34.5
	野菜のスープ煮	とりだんご		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ とうもろこし			塩分(g)	2.7
羽咋小 2年 給食なし								カルシウム(mg)	490
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	780
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ にんにく しょうが	さとう	サラダ油 ごま油	たんばく質(%)	16.2
	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(%)	23.2
西北台小 邑知小 3年・4年 給食なし	里いもと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	3.4
								カルシウム(mg)	372
16	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	822
	彩り野菜の焼きつくね	彩り野菜の焼きつくね						たんばく質(%)	18.1
	チンゲンサイの変わりあえ		しらす干し チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ			脂質(%)	21.7
	車ふのたまごとじ	とり肉 たまご		にんじん さやいんげいん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	車ふ さとう		塩分(g)	4.2
羽咋小 1年・4年 給食なし								カルシウム(mg)	401
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	804
	揚げさばの韓国風	さば みそ			ねぎ にんにく	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんばく質(%)	14.3
	大根のナムル			小松菜 にんじん	大根	さとう	ごま油	脂質(%)	27.3
金	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし ねぎ	ワンタン		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	332
20	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	828
	しいらフライ	シイラフライ					大豆油	たんばく質(%)	14.3
	さつまいもサラダ		チーズ	にんじん	えだまめ	さつまいも	マヨネーズ	脂質(%)	27.6
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ			塩分(g)	2.2
羽咋中 給食なし								カルシウム(mg)	430
	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	763
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんばく質(%)	16.8
	カラフルサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(%)	26.5
羽咋中 給食なし	かぼちゃのポタージュ		スキムミルク 牛乳	かぼちゃ かぼちゃペースト	玉ねぎ	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	503
22	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	799
	揚げぎょうざ	肉ぎょうざ					大豆油	たんばく質(%)	14.1
	もずくと春雨の酢の物	ハム	もずく	小松菜 にんじん	しょうが	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	28.6
	八宝菜	いか うずらたまご ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.2
お話から 飛び出した 料理								カルシウム(mg)	333
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	860
	豚肉のハニーマスタード焼き	ぶた肉		パセリ	にんにく	はちみつ	オリーブ油	たんばく質(%)	14.4
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	32.1
24	打ち豆の白糍入りみそ汁	打ち豆 厚揚げ 大豆ペースト みそ		にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ			塩分(g)	2.3
	豆乳プリン					豆乳プリン		カルシウム(mg)	405
	大豆のキーマカレー (麦ごはん) (カレーソース)	大豆 大豆ミート ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ	米 大麦	サラダ油 カレールウ	エネルギー(kcal)	858
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	小松菜	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉	サラダ油	たんばく質(%)	12.2
金	りんご				りんご	さとう		脂質(%)	23.7
								塩分(g)	2.9
								カルシウム(mg)	342
27	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	799
	根菜メンチカツ	根菜メンチカツ					大豆油	たんばく質(%)	15.3
	しらすの和風サラダ	かまぼこ	しらす干し	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	27.9
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.8
瑞穂小 3年・4年 給食なし								カルシウム(mg)	376
	胚芽食パン		ヨーグルト			胚芽食パン		エネルギー(kcal)	812
	フルーツクリーム				りんご バイン缶 もも缶		ホイップクリーム	たんばく質(%)	14.7
	野菜のキッシュ	野菜のキッシュ						脂質(%)	35.0
瑞穂小 1年・2年 給食なし	ミートボールとキャベツのスープ	とりだんご		にんじん	とうもろこし キャベツ ねぎ しめじ			塩分(g)	3.6
								カルシウム(mg)	521
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	788
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	たんばく質(%)	12.4
水	野菜たっぷり塩こうじ炒め	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	脂質(%)	28.8
	豆腐とごぼうのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	388
30	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	820
	いわしのおろし煮	いわしのおろし煮						たんばく質(%)	14.4
	切り干し大根のごまあえ			小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	22.7
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく			塩分(g)	2.6
金								カルシウム(mg)	463
	野菜ピラフ	ポークウインナー		赤パプリカ	玉ねぎ とうもろこし えだまめ	米	オリーブ油	エネルギー(kcal)	804
	チキンナゲット	チキンナゲット					大豆油	たんばく質(%)	12.9
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま マヨネーズ	脂質(%)	33.8
31	コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー えのきたけ			塩分(g)	3.4
	ハロウィンデザート					ハロウィンデザート		カルシウム(mg)	430

☆ 牛乳（200m l）は、毎日つきます。