



## 今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

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 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 水	白ごはん えびシューまい 三色ナムル マーボー豆腐	えびシューまい ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ		小松菜 にんじん にら にんじん	もやし ねぎ 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	ごま油 サラダ油 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)
2 木	白ごはん のり香味ふりかけ 鶏そぼろと大豆のたまご焼き 切り干し大根のごまマヨあえ チングンサイと油揚げのみそ汁	のり香味ふりかけ 鶏そぼろと大豆のたまご焼き 油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん チングンサイ	切り干し大根 キャベツ もやし ねぎ	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)
3 金	ハヤシライス (麦ごはん) (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	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 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)
4 木	花野菜のサラダ ヨーグルト	とり肉	ヨーグルト	赤パプリカ ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			
5 金	白ごはん うさぎハンバーグ れんこんサラダ 月菜汁 十五夜デザート	うさぎハンバーグ ツナ とり肉 みそ		にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん	りんごピューレ れんこん キャベツ レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう 白玉だんご 十五夜デザート	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)
6 月	白ごはん うさぎハンバーグ れんこんサラダ 月菜汁 十五夜デザート	うさぎハンバーグ ツナ とり肉 みそ		にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ えだまめ キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ	キャロットパン さとう さつまいも 米粉	豆乳クリームバター 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)
7 火	キャロットパン オムレツのきのこソース えだまめサラダ さつまいものミルクスープ	オムレツ ミートボール	生クリーム 海藻ミックス スキムミルク 牛乳		玉ねぎ しめじ エリンギ えだまめ キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ	キャロットパン さとう さつまいも 米粉	豆乳クリームバター 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)
8 水	ブルゴギ丼 (麦ごはん) (ブルゴギ丼の具) わかさぎフリッター 春雨と豆腐のスープ	ぶた肉 豆腐	わかさぎフリッター	にんじん にら にんじん	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう 春雨	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)
9 木	白ごはん お魚コロッケ 小松菜のごまみそあえ 豚汁	まぐろカツ みそ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう	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)
10 金	白ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ブルーベリータルト	とり肉 油揚げ みそ		にんじん 小松菜 にんじん	しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ	米 さとう ブルーベリータルト	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)
11 木	ミルクロール 焼き栗コロッケ ツナマカロニサラダ 野菜のスープ煮	ツナ とりだんご		にんじん にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ えだまめ レモン果汁 大根 玉ねぎ とうもろこし	ミルクロール キャベツ えだまめ レモン果汁 大根 玉ねぎ とうもろこし	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)
12 水	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 五色あえ 里いもと白菜のみそ汁	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 ねぎ	米 さとう さとう 里いも	サラダ油 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)
13 木	わかれごはん 彩り野菜の焼きつくね チングンサイの変わりあえ 車ふのたまごとじ	彩り野菜の焼きつくね とり肉 たまご	わかめ しらす干し チーズ わかめ	にんじん チングンサイ にんじん さやいんげいん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ こんにゃく	米 大麦 車ふ 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)
14 火	白ごはん 焼けさばの韓国風 大根のナムル ワンタンスープ	さば みそ ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん チングンサイ	ねぎ にんにく 大根 もやし とうもろこし ねぎ	米 米粉 かたくり粉 大根 さとう ワンタン	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)
15 水	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 五色あえ 里いもと白菜のみそ汁	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 ねぎ	米 さとう さとう 里いも	サラダ油 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)
16 木	わかれごはん 彩り野菜の焼きつくね チングンサイの変わりあえ 車ふのたまごとじ	彩り野菜の焼きつくね とり肉 たまご	わかめ しらす干し チーズ わかめ	にんじん チングンサイ にんじん さやいんげいん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ こんにゃく	米 大麦 車ふ 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)
17 金	白ごはん 揚げさばの韓国風 大根のナムル ワンタンスープ	さば みそ ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん チングンサイ	ねぎ にんにく 大根 もやし とうもろこし ねぎ	米 米粉 かたくり粉 大根 さとう ワンタン	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)
18 木	白ごはん しいらフライ さつまいもサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	シイラフライ 厚揚げ みそ	チーズ	にんじん 小松菜	えだまめ 玉ねぎ しめじ	米 さつまいも	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)
19 火	米粉パン 野菜肉だんご カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	野菜肉だんご ツナ	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ かぼちゃ かぼちゃベースト	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	米粉パン さとう 米粉	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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
20 水	白ごはん 揚げさばの韓国風 大根のナムル 八宝菜	肉ぎょうざ ハム いか うずらたまご ぶた肉	もずく	小松菜 にんじん にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	米 春雨 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
21 木	白ごはん 揚げさばの韓国風 大根のナムル 八宝菜	肉ぎょうざ ハム いか うずらたまご ぶた肉	もずく	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく 大根 もやし とうもろこし ねぎ	米 春雨 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
22 水	白ごはん 揚げさばの韓国風 大根のナムル 八宝菜	肉ぎょうざ ハム いか うずらたまご ぶた肉	もずく	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく 大根 もやし とうもろこし ねぎ	米 春雨 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
23 木	白ごはん 豚肉のハニーマスター焼き ブロッコリーのおかかマヨサラダ 打ち豆の白だし入りみそ汁 豆乳プリン	ぶた肉 豆乳プリン	かつおぶし	バセリ ブロッコリー にんじん にんじん	にんにく キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	米 はちみつ 豆乳プリン	オリーブ油 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)
24 金	白ごはん 大豆のキーマカレー (麦ごはん) (カレーソース) ひじきのマリネ りんご	大豆 大豆ミート ぶた肉 ハム	ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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)
25 木	白ごはん 根菜メンチカツ しらすの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	根菜メンチカツ かまぼこ 油揚げ みそ	しらす干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ	米 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)
26 火	胚芽食パン フルーツクリーム 野菜のキッシュ ミートボールとキャベツのスープ	ヨーグルト			りんご パイン缶 もも缶	胚芽食パン	ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
27 水	白ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜たっぷり塩こうじ炒め 豆腐とごぼうのみそ汁	かぼちゃひき肉フライ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	とうもろこし キャベツ ねぎ しめじ			
28 木	白ごはん いわしのおろし煮 切り干し大根のごまあえ 具だくさん汁	いわしのおろし煮 ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	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)
29 火	白ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜たっぷり塩こうじ炒め 豆腐とごぼうのみそ汁	かぼちゃひき肉フライ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	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)
30 木	白ごはん いわしのおろし煮 切り干し大根のごまあえ 具だくさん汁	いわしのおろし煮 ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	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)
31 金	野菜ピラフ チキンナゲット ツナサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート	ポークワインナー チキンナゲット ツナ ベーコン		赤パプリカ にんじん プロッコリー にんじん	玉ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリー えのきたけ	米 オーブン 大豆油 ごま油	オーブン 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)

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。