



今日の給食なんでしょう？

令和 7年 3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
3月	白ごはん かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		エネルギー(kcal)	761
	お花の豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				さとう かたくり粉		たんぱく質(%)	14.3
	小松菜の彩りサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	25.2
	沢煮椀	ふた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう えのきたけ			塩分(g)	2.1
	ひなあられ					ひなあられ		カルシウム(mg)	558
4月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	815
	シイラフライ	シイラフライ					大豆油	たんぱく質(%)	20.1
	大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	大根 とうもろこし レモン果汁	さとう	ごま油	脂質(%)	30.5
	火 チリコンカン	大豆 大豆ミート ふた肉		にんじん トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩分(g)	3.0
5月								カルシウム(mg)	432
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	788
	彩り野菜の焼きつくね	彩り野菜の焼きつくね						たんぱく質(%)	16.6
	キャベツのおかかあえ	さつま揚げ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	20.7
	水 親子煮	高野豆腐 たまご とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		塩分(g)	4.0
6月								カルシウム(mg)	363
	ブルコギ丼 (麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	804
	(ブルコギ丼の具)	ふた肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	16.3
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごのサクサク揚げ				大豆油	脂質(%)	26.4
	木 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし ねぎ えのきたけ	かたくり粉		塩分(g)	2.6
7月	ひとくちチーズ		ひとくちチーズ					カルシウム(mg)	572
	勝つカレー (麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	929
	(カレーソース)	大豆ミート ふた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	15.7
	(チキンカツ)	とり肉 たまご				米粉 小麦粉 パン粉	大豆油	脂質(%)	26.0
	金 キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう	サラダ油	塩分(g)	3.4
10月								カルシウム(mg)	306
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	762
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	15.0
	野菜とひじきのかみかみあえ	大豆	ひじき	小松菜 にんじん	れんこん きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	30.9
	鶏汁	厚揚げ とり肉 みそ		にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	さとう		塩分(g)	2.1
羽咋中 邑知中 3年生 給食なし								カルシウム(mg)	330
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	840
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ						たんぱく質(%)	15.3
	れんこんのサラダ	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(%)	37.6
	火 ミートボールシチュー	ミートボール		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも さとう	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	塩分(g)	3.6
羽咋中 邑知中 3年生 給食なし								カルシウム(mg)	429
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	846
	かぼちゃシューマイ	かぼちゃシューマイ						たんぱく質(%)	17.7
	茎わかめのナムル	白みそ	茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油	脂質(%)	25.6
	水 厚揚げとえびの中華煮	えび 厚揚げ とり肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 にんにく 干ししいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	3.3
13月								カルシウム(mg)	422
	赤飯					米 もち米 小豆		エネルギー(kcal)	879
	ささみフライ	ささみフライ					大豆油	たんぱく質(%)	15.4
	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(%)	27.6
	木 打ち豆汁	油揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.5
羽咋中 邑知中 給食なし	お祝いクレープ					お祝いクレープ		カルシウム(mg)	425
	赤飯					米 もち米 小豆		エネルギー(kcal)	
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんぱく質(%)	
	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(%)	
	金 鶏肉と野菜のみそ汁	厚揚げ とり肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	
羽咋小 粟ノ保小 瑞穂小 西北台小 邑知小 給食なし	お祝いいちごゼリー					お祝いいちごゼリー		カルシウム(mg)	
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	807
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	青のり			小麦粉 米粉	大豆油	たんぱく質(%)	17.4
	しらすのおひたし		しらす干し	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	20.5
	月 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)	3.5
18月	ヨーグルト		ヨーグルト					カルシウム(mg)	630
	ミルク食パン いちごジャム					ミルク食パン いちごジャム		エネルギー(kcal)	845
	豚肉のハニーマスタード焼き	ふた肉		パセリ	にんにく	はちみつ	オリーブ油	たんぱく質(%)	16.1
	ポテトサラダ	大豆	チーズ	にんじん	きゅうり レモン果汁	じゃがいも	マヨネーズ	脂質(%)	33.9
	火 白菜スープ	ベーコン		チンゲンサイ にら にんじん	もやし 白菜			塩分(g)	3.4
19月								カルシウム(mg)	389
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	809
	鶏そぼろと大豆のたまごやき	鶏そぼろと大豆のたまごやき						たんぱく質(%)	15.3
	大根なます			にんじん	大根 きゅうり	さとう	ごま	脂質(%)	28.7
	水 すき焼き風煮	牛肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	車ふ さとう	サラダ油	塩分(g)	2.3
21月								カルシウム(mg)	341
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	861
	ふくらぎのねぎソースがけ	ふくらぎ			ねぎ しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	14.5
	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(%)	33.4
	金 里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	1.7
24月								カルシウム(mg)	330
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	822
	エビカツ	エビカツ					大豆油	たんぱく質(%)	13.9
	白菜のごまマヨサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	白菜 とうもろこし レモン果汁		ごま マヨネーズ	脂質(%)	29.9
	月 具だくさん汁	厚揚げ ふた肉 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)	2.7
								カルシウム(mg)	401

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。