



## 今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

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 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	
3月	白ごはん かつおごまぶりかけ		かつおごまぶりかけ			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	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%) 25.2	
火	沢煮椀	ぶた肉		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	ごま油	脂質(%) 30.5	
水	チリコンカン	大豆 大豆ミート ぶた肉		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	オリーブ油	塩分(g) 3.0	
	わかめごはん		わかめ				カルシウム(mg) 432	
	彩り野菜の焼きつくね	彩り野菜の焼きつくね						
木	キャベツのおかあえ	さつま揚げ	かつおぶし	チングンサイ にんじん	キャベツ	さとう	エネルギー(kcal) 788	
	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	たんぱく質(%) 16.6	
	ブルコギ丼（麦ごはん）	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	脂質(%) 20.7	
火	(ブルコギ丼の具)				さとう	ごま油	塩分(g) 4.0	
	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	カルシウム(mg) 363	
	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		
金	ひとくちチーズ		ひとくちチーズ					
	勝つカレー（麦ごはん）					米 大麦		
	(カレーソース)	大豆ミート ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	さとう	ごま油	エネルギー(kcal) 804
水	(チキンカツ)	とり肉 たまご				米 大麦	大豆油	たんぱく質(%) 16.3
	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	脂質(%) 26.4
								塩分(g) 2.6
木	白ごはん							カルシウム(mg) 572
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ						
	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			
火	月 麻婆汁	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	大豆油	エネルギー(kcal) 762
	ミルクロール						マヨネーズ	たんぱく質(%) 15.0
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ						脂質(%) 30.9
金	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	サラダ油	塩分(g) 2.1
	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	カルシウム(mg) 330
木	白ごはん					米		エネルギー(kcal) 840
	かぼちゃシユーマイ	かぼちゃシユーマイ						たんぱく質(%) 15.3
	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 マヨネーズ	脂質(%) 37.6
火	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 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g) 3.6
								カルシウム(mg) 429
金	白ごはん					米		エネルギー(kcal) 846
	かぼちゃシユーマイ							たんぱく質(%) 17.7
	茎わかめのナムル					さとう	ごま油	脂質(%) 25.6
水	厚揚げとえびの中華煮					米	サラダ油 ごま油	塩分(g) 3.3
								カルシウム(mg) 422
木	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
火	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
	お祝いクリープ					お祝いクリープ		カルシウム(mg) 425
金	赤飯					米 もち米 小豆		
	野菜肉だんご	野菜肉だんご					大豆油	
	プロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	プロッコリー にんじん	キャベツ		マヨネーズ	
水	鶏肉と野菜のみぞ汁	厚揚げ とり肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
	お祝いいちごゼリー					お祝いいちごゼリー		
木	白ごはん					米		エネルギー(kcal) 807
	ちくわの磯辯揚げ	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	チングンサイ にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%) 20.5
火	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
	ヨーグルト		ヨーグルト					カルシウム(mg) 630
金	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焼き	ぶた肉		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
水	白菜スープ	ベーコン		チングンサイ にら にんじん	もやし 白菜			塩分(g) 3.4
								カルシウム(mg) 389
木	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
火	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
								カルシウム(mg) 341
金	白ごはん					米		エネルギー(kcal) 861
	ふくらぎのねぎソースかけ	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
	プロッコリーの磯マヨネーズあえ	ツナ	のり	プロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%) 33.4
水	里いもと油揚げのみぞ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ	里いも		塩分(g) 1.7
								カルシウム(mg) 330
木	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		プロッコリー 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
火	具だくさん汁	厚揚げ ぶた肉 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。