



今日の給食なんだろな？

令和 6年 4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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
羽咋小 菜ノ保小 1年生 給食なし	8	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 春巻き 豆腐とブロッコリーのあんかけスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 春巻き かまぼこ 豆腐	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 さとう	ごま油 大豆油	791	14.1	28.2
				にんじん ブロッコリー	白菜 ねぎ 干しいたけ	かたくり粉		2.7		364
羽咋小 1年生 給食なし	9	セルフバーガー (ハンバーグ) 小松菜のソテー お豆と野菜のコロコロスープ	ハンバーグ とり肉 大豆	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ 大根 セロリー にんにく	胚芽パンズ さとう	サラダ油 サラダ油	756	19.0	34.2
								3.3		605
	10	白ごはん ささみカツ たけのこの磯マヨネーズあえ 大根と油揚げのみそ汁 さくらゼリー	ささみカツ のり	小松菜 にんじん にんじん	たけのこ キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 大豆油 マヨネーズ		808	13.6	27.6
								2.1		344
	11	白ごはん/かつおごまふりかけ 肉じゃがコロック 小松菜のごまあえ 豚汁	肉じゃがコロック ぶた肉 豆腐 みそ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	825	14.0	27.5
								2.4		462
	12	カレーライス (カレーソース) ミモザサラダ デコボン	ぶた肉 炒りたまご	にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ビューレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ デコボン	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	877	12.4	28.2
								2.5		319
	15	白ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ 沢煮椀	さばのみそ煮 ぶた肉	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ もやし 梅 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう		786	15.5	30.1
								2.5		336
	16	バターロール オムレツのミートソース ツナサラダ クリームシチュー	オムレツ ぶた肉 ツナ とり肉	トマト缶 にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし しめじ	バターロール さとう	サラダ油 マヨネーズ サラダ油	831	18.5	34.4
								2.9		489
	17	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし 豆乳汁	とり肉 油揚げ 打ち豆 みそ 豆乳	小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	805	16.8	26.4
								2.4		382
	18	わかめごはん 彩り野菜の焼きつくね チンゲンサイのアーモンドあえ 車麩のたまごとし	彩り野菜の焼きつくね とり肉 たまご	わかめ チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	米 大麦 さとう	アーモンド	809	18.3	22.6
								3.7		370
	19	白ごはん 野菜たっぷりパオズ ホイコーロー 春雨と豆腐のスープ	野菜たっぷりパオズ ぶた肉 豆腐	ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 春雨	ごま油	790	13.4	24.2
								2.2		336
羽咋中 3年生 給食なし	22	白ごはん えびの包み揚げ もやしのナムル マーボー豆腐	えびの包み揚げ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ	小松菜 にんじん にんじん いら	もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 さとう	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま油	851	14.9	30.0
								2.8		401
羽咋中 3年生 給食なし	23	ミルクロール 県産かぼちゃコロック コールスローサラダ ミネストローネ ヨーグルト	かぼちゃコロック ハム 大豆 ベーコン	にんじん トマトジュース トマト缶	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	ミルクロール さとう	大豆油 サラダ油 マヨネーズ サラダ油	837	14.2	33.9
								3.0		659
羽咋中 邑知中 3年生 給食なし	24	白ごはん さわらの靴焼き 福神あえ 春の炊き合わせ 【中】型抜きチーズ	さわら 厚揚げ ちくわ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 福神漬 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 さとう	ごま	798	17.3	24.9
								3.3		445
瑞穂小 邑知中 給食なし	25	白ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	ぶた肉 大豆 みそ	パセリ にんじん にんじん	にんにく きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	794	14.0	30.4
								2.0		318
邑知中 3年生 給食なし	26	たけのこごはん 五目厚焼きたまご ブロッコリーの和風サラダ 里いもと油揚げのみそ汁	とり肉 五目厚焼きたまご 油揚げ みそ	にんじん わかめ 小松菜	たけのこ えだ豆 ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう さとう		759	14.3	28.5
								2.8		374
	30	キャロットパン キャベツメンチカツ スパゲッティサラダ チンゲンサイともやしのスープ	キャベツメンチカツ ツナ ハム	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ	キャロットパン さとう	大豆油 マヨネーズ	824	14.7	41.7
								3.4		605

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。