



今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

令和 7 年 11 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	
4 火	米粉パン チーズはんぺんフライ 大根サラダ トマトとじゃがいものスープ	チーズはんぺんフライ ツナ 大豆 ベーコン		にんじん ブロッコリー にんじん トマト缶 トマトジュース	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリー にんにく	米粉パン さとう じゃがいも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	761 16.8 33.4 3.1 360
5 水	豚野菜のスタミナ丼 (麦ごはん) えびの包み揚げ 春雨スープ	ぶた肉 赤みそ えびの包み揚げ ベーコン		小松菜 にんじん わかめ にんじん	玉ねぎ キムチ しょうが にんにく 白菜 ねぎ	米 大麦 さとう 春雨	ごま サラダ油 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)	849 14.1 26.7 3.0 331
6 木	白ごはん ハンバーグのきのこソース 小松菜とれんこんのごまあえ チンゲンサイと油揚げのみぞ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	生クリーム	小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ れんこん キャベツ ねぎ	米 さとう	豆乳クリームバター ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	812 14.4 30.4 2.7 661
7 金	わかめごはん ししゃもフライ レモン酢あえ 根菜のみぞ汁 ヨーグルトゼリー		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	802
		ししゃもフライ かまぼこ 厚揚げ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ	さとう	大豆油	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	13.0 21.8 3.8 501
10 月	白ごはん 炒り豆腐フライ 小松菜とたまごの磯マヨあえ とり野菜汁	炒り豆腐フライ 炒りたまご とり肉 厚揚げ みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 さとう	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)	812 13.3 31.6 2.4 452
11 火	ミルクロール 鶏肉のバーベキューソース焼き ツナサラダ 秋野菜のクリーム煮	とり肉 ツナ ベーコン			にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ しめじ	ミルクロール さとう	サラダ油 マヨネーズ 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)	816 18.5 32.5 2.6 518
12 水	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ 大豆とひじきのサラダ 里いもと油揚げのみぞ汁	ぶた肉 大豆 ハム 油揚げ みそ	ひじき	プロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう ねぎ えのきたけ	米 さとう 里いも	大豆油 ごま 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)	868 14.7 31.7 2.3 369
13 木	白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 小松菜の煮びたし さつまいち	ふくらぎ 油揚げ とり肉 みそ		かつおぶし	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう さつまいも	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)	866 16.0 30.7 2.2 388
14 金	秋のきのこカレー (麦ごはん) (カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ りんごピューレ	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ 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)	896 11.7 25.4 2.6 477
17 月	白ごはん いわしのレモン煮 小松菜の彩りあえ のっつい汁	いわしのレモン煮 ハム 厚揚げ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しそいたけ	米 さとう 里いも かたくり粉	サラダ油 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)	757 14.2 26.5 2.3 439
18 火	キャロットパン マカロニグラタン 小松菜とツナのサラダ オニオンスープ	ポークワインナー ツナ ベーコン 大豆	スキムミルク 牛乳 チーズ	プロッコリー 小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	キャロットパン マカロニ 米粉 さとう 豆乳クリームバター	サラダ油 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)	789 17.2 30.5 3.8 526
19 水	白ごはん 野菜シユーマイ 春雨とひじきの酢の物 厚揚げの中華煮	野菜シユーマイ 炒りたまご 厚揚げ ぶた肉 赤みそ	ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干しそいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	春雨 ごま油 ごま油 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)	856 15.3 28.7 3.2 394
20 木	白ごはん みそかつ 五色あえ 豆腐のすまし汁	とり肉 たまご 赤みそ みそ 豆腐	わかめ	プロッコリー にんじん 小松菜 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 小麦粉 米粉 パン粉 さとう	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)	780 17.5 21.7 3.4 361
21 金	秋の香りごはん ボイルワインナー ブロッコリーのおかかマヨサラダ 野菜のみぞ汁	油揚げ ポークワインナー 厚揚げ とり肉 みそ		にんじん かつおぶし プロッコリー にんじん	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さつまいも さとう	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)	868 15.3 35.8 3.5 342
25 火	セルフえびカツバーガー(胚芽パンズ) (えびカツ) チーズの彩りサラダ 大根とミートボールのスープ 加賀しづく入り梨ゼリー	えびカツ チーズ パルメザンチーズ	チーズ パルメザンチーズ	プロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし 大根 白菜 ねぎ	胚芽パンズ さとう 加賀しづく入り梨ゼリー	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)	757 16.2 31.0 3.7 602
26 水	白ごはん 豚肉のこうじ焼き きのことツナのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみぞ汁	ぶた肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しめじ レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	777 17.0 29.8 2.9 377
27 木	白ごはん いかのメンチカツ カリフラワーのカレーマヨサラダ じゃがいものみぞ汁	いかのメンチカツ ツナ みそ		にんじん 小松菜	カリフラワー キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	米 カレー粉 じゃがいも	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)	771 11.9 26.6 2.3 413
28 金	白ごはん かつおごまぶりかけ 五目厚焼きたまご 大根なます すき焼き風煮	かつおごまぶりかけ 五目厚焼きたまご 牛肉 豆腐		にんじん にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 車麩 さとう	ごま 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)	771 16.9 23.5 2.7 407

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。