



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

県知中
給食なし

旅する給食
愛知県

☆ 牛乳（200ml）は，毎日つきます。