



今日の給食なんでしょう？

令和 6年 12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
2月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	824
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮						たんばく質(%)	14.6
	小松菜とひじきのごまマヨあえ		ひじきの佃煮	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	32.9
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ 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)	2.6
3月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	837
	オムレツのきのこソース	オムレツ	生クリーム		玉ねぎ しめじ エリンギ		豆乳クリームバター	たんばく質(%)	17.4
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	32.5
	さつまいものミルクスープ	とりだんご	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	さつまいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	3.1
4月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	831
	野菜たっぷりバオズ	野菜たっぷりバオズ						たんばく質(%)	14.7
	三色ナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	脂質(%)	28.3
	キムチチゲ	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	白菜 ねぎ しめじ キムチ		ごま油	塩分(g)	2.6
5月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	802
	鶏肉のカレー風味焼き	とり肉			しょうが にんにく			たんばく質(%)	18.0
	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(%)	24.6
	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)	2.3
6月	ヨーグルト		ヨーグルト					エネルギー(kcal)	461
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		たんばく質(%)	782
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					大豆油	脂質(%)	16.0
	福神あえ				キャベツ きゅうり 福神漬け		ごま	塩分(g)	22.7
7月	とり野菜	とり肉 みそ とり野菜みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく こんにゃく			塩分(g)	4.5
								カルシウム(mg)	413
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	780
	ささみフライ	ささみフライ					大豆油	たんばく質(%)	16.1
8月	切り干し大根の彩りあえ	錦糸たまご		小松菜 にんじん	切り干し大根	さとう		脂質(%)	24.7
	厚揚げとキャベツのみそ汁	厚揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	380
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	807
9月	ミートボールの豆乳グラタン	ミートボール 豆乳	スキムミルク チーズ		玉ねぎ とうもろこし えだ豆 しめじ	マカロニ 米粉	豆乳クリームバター	たんばく質(%)	17.3
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま マヨネーズ	脂質(%)	33.6
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリー えのきたけ			塩分(g)	3.6
								カルシウム(mg)	445
10月	白ごはん／のり香味ふりかけ		のり香味ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	807
	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						たんばく質(%)	14.6
	キャベツの生姜しょうゆあえ		かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが			脂質(%)	31.9
	うま煮	厚揚げ ちくわ 根菜入りつくね		にんじん さやいんげん	大根 干ししいたけ こんにゃく	さとう		塩分(g)	2.9
11月								カルシウム(mg)	383
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	822
	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(%)	14.5
	自然栽培きくいもの五目炒め	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	自然栽培きくいも さとう	サラダ油	脂質(%)	30.7
12月	自然栽培大根とかぶのみそ汁	厚揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん	自然栽培大根 自然栽培かぶ しめじ			塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	318
	カレーライス					米 大麦		エネルギー(kcal)	841
	(カレーソース)	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	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	12.1
1月	ひじきとチーズの鉄骨サラダ		しそひじき チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	24.4
	みかん				みかん			塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	324
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	798
2月	根菜メンチカツ	根菜メンチカツ					大豆油	たんばく質(%)	15.3
	しらすの和風サラダ	かまぼこ	しらす干し	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	28.0
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	376
3月	セルフバーガー					胚芽パンズ		エネルギー(kcal)	819
	(ハンバーグ)	ハンバーグ		トマト缶		さとう		たんばく質(%)	16.4
	小松菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		サラダ油	脂質(%)	31.9
	コーンの豆乳ポタージュ	豆乳	スキムミルク	パセリ	玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	3.0
4月								カルシウム(mg)	665
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	815
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんばく質(%)	16.2
	チャプチェ	さつま揚げ		にんじん にら	玉ねぎ もやし	春雨 さとう	サラダ油 ごま油	脂質(%)	28.4
5月	たまごの中華スープ	厚揚げ たまご		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	片栗粉		塩分(g)	2.6
	ひとくちチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	489
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	786
	さばの香味焼き	さば みそ			ねぎ しょうが	さとう		たんばく質(%)	16.4
6月	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(%)	32.6
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ しめじ		ごま油	塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	341
	特別栽培米ごはん					特別栽培米		エネルギー(kcal)	844
7月	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				大豆油	たんばく質(%)	14.3
	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(%)	25.1
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 大根 えだ豆 しょうが 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	2.6
	ゆずゼリー					ゆずゼリー		カルシウム(mg)	440
8月	ピビンバ					特別栽培米		エネルギー(kcal)	838
	(ピビンバの具)	牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	さとう	ごま油	たんばく質(%)	17.8
	えびの包み揚げ	えびの包み揚げ					大豆油	脂質(%)	27.4
	厚揚げときこのみそスープ	とり肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ			塩分(g)	2.9
9月								カルシウム(mg)	366
	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	866
	星のコロッケ	星のコロッケ					大豆油	たんばく質(%)	15.4
	野菜とツナの彩りサラダ	ツナ		小松菜 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	サラダ油	脂質(%)	32.0
10月	クリームシチュー	とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	サラダ油	塩分(g)	2.5
	クリスマスデザート					クリスマスデザート		カルシウム(mg)	644

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。