



今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

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		
月	白ごはん いわしの生姜煮 小松菜とひじきのごまマヨあえ 具だくさん汁	いわしの生姜煮 ひじきの佃煮 ぶた肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	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)	824 14.6 32.9 2.6 426	
	米粉パン オムレツのきのこソース コールスローサラダ 火 さつまいものミルクスープ	オムレツ ハム とりだんご	生クリーム スキムミルク 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米粉パン さとう さつまいも 米粉	豆乳クリームパター サラダ油 マヨネーズ 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	837 17.4 32.5 3.1 548	
	白ごはん 野菜たっぷりパオズ 三色ナムル 水 キムチチゲ	野菜たっぷりパオズ 小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ しめじ キムチ		米	ごま 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)	831 14.7 28.3 2.6 417	
木	白ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜とたまごの磯マヨあえ 里いもと油揚げのみぞ汁 ヨーグルト	とり肉 炒りたまご 油揚げ みそ	のり ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ 白菜 ねぎ	米 マヨネーズ 里いも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	802 18.0 24.6 2.3 461	
	わかめごはん ししゃもフライ 福神あえ 金 とり野菜	わかめ ししゃもフライ		キャベツ きゅうり 福神漬け 玉ねぎ 白菜 もやしへ しょうが にんにく こんにゃく	米 大麦 大豆油 ごま		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	782 16.0 22.7 4.5 413	
	白ごはん ささみフライ 切り干し大根の彩りあえ 月 厚揚げとキャベツのみぞ汁	ささみフライ 錦糸たまご 厚揚げ 打ち豆 みそ	小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	780 16.1 24.7 2.3 380	
火	ミルクロール ミートボールの豆乳グラタン ツナサラダ コンソメスープ	ミートボール 豆乳 ツナ ベーコン	スキムミルク チーズ にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし えだ豆 しめじ キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリー えのきたけ	ミルクロール マカロニ 米粉	豆乳クリームパター 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)	807 17.3 33.6 3.6 445	
	白ごはん／のり香味ふりかけ 鶏そぼろと大豆のたまごやき キャベツの生姜じょうゆあえ うま煮	のり香味ふりかけ かつおぶし	チングンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが 大根 干しいたけ こんにゃく	米 さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	807 14.6 31.9 2.9 383	
	自然栽培米ごはん 豚肉の米粉から揚げ 自然栽培きくいもの五目炒め 木 自然栽培大根とかぶのみぞ汁	ぶた肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	にんじん さやいんげん チングンサイ にんじん	れんこん こんにゃく 自然栽培大根 自然栽培かぶ しめじ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 自然栽培きくいも さとう	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)	822 14.5 30.7 2.6 318	
金	カレーライス (カレーソース) ひじきとチーズの鉄骨サラダ みかん	ぶた肉	にんじん しそひじき チーズ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ 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)	841 12.1 24.4 2.7 324	
	特別栽培米ごはん 根菜メンチカツ しらすの和風サラダ 月 大根と油揚げのみぞ汁	根菜メンチカツ かまぼこ 油揚げ みそ	しらす干し	プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ	さとう	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)	798 15.3 28.0 2.8 376
	セルフバーガー ^(ハンバーグ) 小松菜のソテー 火 コーンの豆乳ポタージュ	ハンバーグ 豆乳	トマト缶 スキムミルク	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	胚芽パンズ 米粉	サラダ油 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	819 16.4 31.9 3.0 665
水	特別栽培米ごはん ヤンニヨムチキン チャブチエ たまごの中華スープ ひとくちチーズ	とり肉 さつま揚げ 厚揚げ たまご	にんじん にら にんじん チングンサイ	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ	特別栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 春雨 さとう 片栗粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	815 16.2 28.4 2.6 489	
	特別栽培米ごはん さばの香味焼き プロッコリーの磯マヨネーズあえ 木 けんちん汁	さば みそ ツナ 油揚げ 豆腐	のり	プロッコリー にんじん にんじん	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ	さとう	マヨネーズ 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)	786 16.4 32.6 2.3 341
	特別栽培米ごはん わかさぎフリッター 五色あえ 金 かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー	わかさぎフリッター	小松菜 にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 えだ豆 しょうが 干しいたけ	特別栽培米 さとう さとう かたくり粉 ゆずゼリー	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)	844 14.3 25.1 2.6 440	
月	ビビンバ (ビビンバの具) えびの包み揚げ 厚揚げときのこのみぞスープ	牛肉 えびの包み揚げ とり肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ	特別栽培米 さとう	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)	838 17.8 27.4 2.9 366	
	バターロール 星のコロッケ 野菜とツナの彩りサラダ 火 クリームシチュー クリスマスデザート	星のコロッケ ツナ とり肉	小松菜 赤パプリカ スキムミルク 牛乳	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ しめじ	バターロール さとう じゃがいも 米粉 クリスマスデザート	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)	866 15.4 32.0 2.5 644	

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。