



## 今日の給食なんだろな?

令和7年5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】		熱や力のものになる食品 【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	
1 木	白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜とツナの彩りサラダ 打ち豆汁	とり肉 ツナ 打ち豆 油揚げ みそ	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 マーマレード	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 18.2 27.9 2.2 373
2 金	白ごはん お魚ぶりかけ 野菜の五色揚げ 即席漬け じゃかいものそぼろ煮	野菜の五色揚げ 即席漬け ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ	お魚ぶりかけ	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり つぼ漬け 玉ねぎ 干しいしいたけ こんにゃく	米 ごま	大豆油 ごま油 さらダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 12.8 26.8 3.2 536
7 水	白ごはん さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 春のまじめ ひとくちチーズ	さばの竜田揚げ 錦糸たまご とり肉 油揚げ	チーズ	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ たけのこ ごぼう えのきだけ 干しいしいたけ	米 春雨 さとう	大豆油 ごま油 さらダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	787 15.1 30.2 2.3 486
8 木	白ごはん (ブルコギ丼の具) 野菜たっぷりパオズ 厚揚げとわかめの中華スープ	ぶた肉 野菜たっぷりパオズ 厚揚げ	大豆ミート 厚揚げ	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干しいしいたけ ねぎ えのきだけ	米 大麦 さとう	ごま油 かたくり粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	838 14.8 24.9 3.1 340
9 金	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 花野菜のサラダ 小松菜のスープ	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ツナ ベーコン		トマトペースト	玉ねぎ えだ豆 黄バブリカ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ	米 オリーブ油 大豆油 マヨネーズ	オリーブ油 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)	761 14.8 32.0 3.3 449
12 月	白ごはん 照り焼きハンバーグ 切り干し大根のごまヨアエ 五月汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ	わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	米 さとう かたくり粉 さとう 玉ねぎ	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)	846 13.9 30.9 2.9 579
13 火	ミルク食パン フルーツクリーム トマトミートオムレツ ミートボールとキャベツのスープ		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	ミルク食パン	ホップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	851 14.2 34.6 3.6 568
14 水	白ごはん 韓国風焼きとり 大根と小松菜のナムル みそワンタンスープ ヨーグルト	とり肉 大根と小松菜のナムル みそワンタンスープ ヨーグルト		小松菜 にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ 大根 ねぎ とうもろこし もやし 白菜	米 ごま ごま油 さとう 玉ねぎ	ごま油 ワンタン 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)	756 17.5 20.4 2.4 453
15 木	白ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ 小松菜とささみのあえ物 沢煮わん	ふくらぎ 白みそ みそ とり肉 ぶた肉	ヨーグルト	小松菜 にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいしいたけ	米 さとう かたくり粉 さとう 大根	大豆油 米粉 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)	803 16.3 26.9 2.3 333
16 金	大豆のキーマカレー (麦ごはん) (カレーソース) おじゃこと野菜のサラダ グレーブフルーツ	大豆 大豆ミート ぶた肉	しらす干し	にんじん ブロッコリー 赤バブリカ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし グレーブフルーツ	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	837 13.3 22.7 2.8 349
19 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 こしね汁	炒り豆腐フライ 炒りたまご ぶた肉 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干しいしいたけ こんにゃく	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)	786 12.2 30.6 2.0 435
20 火	バターロール 野菜肉だんご ごぼうサラダ クラムチャウダー	野菜肉だんご あさり	スキムミルク 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし 玉ねぎ	バターロール さとう じやがいも 米粉	ごま マヨネーズ 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)	794 16.2 30.9 2.9 545
21 水	白ごはん あじフライ チンゲンサイのおかかあえ 油揚げと野菜のみそ汁 豆乳プリン	あじフライ ちくわ 油揚げ みそ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米 さとう	サラダ油 豆乳プリン	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	785 12.8 26.9 2.1 481
22 木	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 千草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 日向夏ゼリー	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう じやがいも 日向夏ゼリー	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)	814 16.0 21.4 2.5 411
23 金	わかめごはん 千草焼き 小松菜のおひたし さき焼き風煮	千草焼き 牛肉 豆腐	わかめ			米 大麦	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)	807 16.7 22.5 3.9 430
26 月	白ごはん いわしの生姜煮 ひじきと野菜のごまヨアエ 具たくさん汁	いわしの生姜煮 大豆 油揚げ みそ	ひじきの佃煮	ブロッコリー 小松菜	キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ しめじ	米 じゃがいも	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)	791 14.0 32.0 2.3 429
27 火	ミルクロール チーズハムカツ 大根とツナのサラダ ポークビーンズ	チーズハムカツ ツナ ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん にんじん トマトピューレトマト	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール さとう じやがいも さとう	大豆油 ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	896 17.3 34.4 3.4 577
28 水	白ごはん 野菜シユーマイ パンサンニー ジャージャン豆腐	野菜シユーマイ ハム 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいしいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	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)	875 16.2 28.5 3.0 398
29 木	白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ベーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 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)	810 14.1 30.7 2.4 347
30 金	そぼろごはん ポイルワインナー しそ昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	豚肉 大豆ミート 炒りたまご ワインナー 昆布 わかめ		小松菜 にんじん にんじん	えだ豆 しょうが キャベツ もやし 赤しそ 大根 ねぎ	米 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)	826 15.7 37.5 3.6 361	

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小  
栗・保小  
西北台小  
給食なし旅する給食  
群馬県