



今日の給食なんだろう？

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
1 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	757
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード		たんぱく質(%)	18.2
	野菜とツナの彩りサラダ	ツナ	チーズ	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(%)	27.9
	打ち豆汁	打ち豆 油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ しめじ こんにゃく			塩分(g)	2.2
2 金	白ごはん お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	808
	野菜の五色揚げ	野菜の五色揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	12.8
	即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり つば漬け		ごま	脂質(%)	26.8
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	3.2
7 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	536
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ						エネルギー(kcal)	787
	春雨の酢の物	錦糸たまご		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	15.1
	春のすまし汁	とり肉 油揚げ		にんじん みつば	たけのこ ごぼう えのきたけ 干ししいたけ		ごま油	脂質(%)	30.2
8 木	白ごはん					米		塩分(g)	2.3
	ブルコギ丼(麦ごはん)	ぶた肉				米 大麦		エネルギー(kcal)	486
	(ブルコギ丼の具)	野菜たっぷりパオズ		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	838
	厚揚げとわかめの中華スープ	厚揚げ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	かたくり粉		脂質(%)	14.8
9 金	白ごはん					米		塩分(g)	24.9
	チキンライス	とり肉		トマトペースト	玉ねぎ えだ豆 黄パプリカ マッシュルーム	米	オリーブ油	たんぱく質(%)	3.1
	豆腐と野菜のナゲット	豆腐と野菜のナゲット					大豆油	エネルギー(kcal)	340
	花野菜のサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし レモン果汁		マヨネーズ	たんぱく質(%)	761
12 月	白ごはん					米		脂質(%)	14.8
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				米		たんぱく質(%)	32.0
	切り干し大根のごまマヨあえ					米		塩分(g)	3.3
	五月汁	厚揚げ みそ	わかめ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	449
13 火	白ごはん					米		たんぱく質(%)	499
	ミルク食パン		ヨーグルト			ミルク食パン		脂質(%)	579
	フルーツクリーム				りんご バイン缶 もも缶		ホイップクリーム	エネルギー(kcal)	851
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ		にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ			たんぱく質(%)	14.2
14 水	白ごはん					米		脂質(%)	34.6
	韓国風焼きとり	とり肉				米		たんぱく質(%)	3.6
	大根と小松菜のナムル	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ	さとう	ごま ごま油	エネルギー(kcal)	568
	みそワタンスープ		ヨーグルト	にんじん	とうもろこし もやし 白菜	ワタタン さとう	ごま油	たんぱく質(%)	588
15 木	白ごはん					米		塩分(g)	453
	ふくらぎのしょうがみそがらめ	ふくらぎ 白みそ みそ				米		たんぱく質(%)	756
	小松菜とささみのあえ物	とり肉		小松菜 にんじん	しょうが	さとう	ごま ごま油	たんぱく質(%)	17.5
	沢煮わん	ぶた肉		にんじん みつば	キャベツ	さとう	ごま油	脂質(%)	20.4
16 金	白ごはん					米		たんぱく質(%)	2.4
	大豆のキーマカレー(麦ごはん)	大豆 大豆ミート ぶた肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦		エネルギー(kcal)	453
	(カレーソース)					米 大麦		たんぱく質(%)	756
	おじゃこと野菜のサラダ		しらす干し	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉	サラダ油	脂質(%)	13.3
19 月	白ごはん					米		たんぱく質(%)	22.7
	炒り豆腐フライ	炒り豆腐フライ				米		塩分(g)	2.8
	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	さとう	サラダ油	エネルギー(kcal)	349
	こしね汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	さとう	マヨネーズ	たんぱく質(%)	399
20 火	白ごはん					米		脂質(%)	435
	バターロール					米		たんぱく質(%)	786
	野菜肉だんご	野菜肉だんご		にんじん 小松菜	キャベツ	さとう	大豆油	たんぱく質(%)	12.2
	ごぼうサラダ					さとう	マヨネーズ	脂質(%)	30.6
21 水	白ごはん					米		たんぱく質(%)	2.0
	あじフライ	あじフライ				米		塩分(g)	435
	チンゲンサイのおかかあえ	ちくわ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	ごぼう とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	794
	油揚げと野菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	たんぱく質(%)	16.2
22 木	白ごはん					米		脂質(%)	30.9
	鶏肉の唐揚げ	とり肉				米		たんぱく質(%)	2.9
	千草あえ	さつま揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	545
	じゃがいもとごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	豆乳クリームバター	たんぱく質(%)	785
23 金	白ごはん					米		たんぱく質(%)	481
	わかめごはん		わかめ			米		たんぱく質(%)	814
	千草焼き	千草焼き				米		たんぱく質(%)	16.0
	小松菜のおひたし		かつおぶし	小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	21.4
26 月	白ごはん					米		たんぱく質(%)	2.5
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮				米		たんぱく質(%)	411
	ひじきと野菜のごまマヨあえ	大豆	ひじきの佃煮	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	807
	具だくさん汁	油揚げ みそ		小松菜	大根 ねぎ しめじ	じゃがいも		たんぱく質(%)	22.5
27 火	白ごはん					米		たんぱく質(%)	3.9
	ミルクロール					米		たんぱく質(%)	430
	チーズハムカツ	チーズハムカツ				米		たんぱく質(%)	791
	大根とツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	14.0
28 水	白ごはん					米		たんぱく質(%)	32.0
	パンサンズ					米		たんぱく質(%)	2.3
	ジャージャン豆腐	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	さとう かたくり粉	ごま油	エネルギー(kcal)	429
					玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	さとう かたくり粉	ごま油	たんぱく質(%)	875
29 木	白ごはん					米		たんぱく質(%)	16.2
	豚肉のくわ焼き	ぶた肉				米		たんぱく質(%)	28.5
	野菜たっぷり塩こうじ炒め	ベーコン		小松菜 にんじん	しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	脂質(%)	3.0
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	398
30 金	白ごはん					米		たんぱく質(%)	810
	そぼろごはん	豚肉 大豆ミート 炒りたまご				米		たんぱく質(%)	14.1
	ポイルウィンナー	ウィンナー				米		たんぱく質(%)	30.7
	しそ昆布あえ		昆布	小松菜 にんじん	大根 白菜 ねぎ	さとう	ごま油	脂質(%)	2.4
	白ごはん					米		たんぱく質(%)	347
	厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 打ち豆 みそ	わかめ			米		たんぱく質(%)	826
						米		たんぱく質(%)	15.7
						米		たんぱく質(%)	37.5
	白ごはん					米		たんぱく質(%)	3.6
						米		たんぱく質(%)	361
						米		たんぱく質(%)	
						米		たんぱく質(%)	

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。