



# 今日の給食なんでしょう？

令和 6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
1 金	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	830
	根菜コロッケ	根菜コロッケ						たんぱく質(g)	10.6
	さつまいもサラダ		チーズ	にんじん	えだ豆	さつまいも	大豆油	脂質(g)	28.7
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ		マヨネーズ	塩分(g)	2.2
5 火	ミルクロール							カルシウム(mg)	554
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						エネルギー(kcal)	774
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁			たんぱく質(g)	17.2
	クラムチャウダー	あさり	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	マヨネーズ	脂質(g)	30.9
6 水	中島菜チャーハン							塩分(g)	2.5
	春巻き	春巻き	しらす干し	中島菜めしの素 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	ごま油	カルシウム(mg)	527
	もずくと春雨の酢の物	ハム	もずく	にんじん	キャベツ しょうが		大豆油	たんぱく質(g)	797
	中華五目スープ	ぶた肉		チンゲンサイ	だけのこ もやし 干しいだけ	春雨 さとう	ごま油	脂質(g)	12.1
7 木	自然栽培米ごはん							塩分(g)	33.5
	豚肉の香味揚げ	ぶた肉				自然栽培米		カルシウム(mg)	3.8
	ブロッコリーの和風サラダ		昆布	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが レモン果汁	米粉 かたくり粉	大豆油	エネルギー(kcal)	849
	チンゲンサイのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ	さとう		たんぱく質(g)	13.3
8 金	豆乳プリン					豆乳プリン		脂質(g)	31.4
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		塩分(g)	2.2
	いわしのおろし煮	いわしのおろし煮						カルシウム(mg)	416
	野菜とひじきのかみかみあえのついで汁	大豆 厚揚げ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいだけ		マヨネーズ	たんぱく質(g)	781
11 月	白ごはん					米		脂質(g)	14.5
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ						塩分(g)	26.6
	切り干し大根のごまマヨあえ							カルシウム(mg)	3.5
	異だくさん鶏汁	とり肉 厚揚げ みそ				さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	449
12 火	米粉パン					米粉パン		たんぱく質(g)	795
	鶏肉のバーベキューソース焼き	とり肉				さとう	大豆油	脂質(g)	14.7
	海藻と野菜のサラダ	ツナ	海藻ミックス	ブロッコリー にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	塩分(g)	32.4
	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	白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	さとう		カルシウム(mg)	2.2
13 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	342
	ふくらぎの生煮みそがらめ	ふくらぎ 白みそ みそ						たんぱく質(g)	806
	小松菜とささみのあえ物	とり肉				米粉パン	サラダ油	たんぱく質(g)	20.0
	沢煮焼	ぶた肉				さとう	ごま油	脂質(g)	27.7
14 木	白ごはん					米		塩分(g)	2.9
	豚肉のハニーマスタード焼き	ぶた肉				さとう	サラダ油	カルシウム(mg)	495
	大豆とひじきのサラダ	大豆 ハム	ひじき	パセリ	にんにく	はちみつ	オリーブ油	たんぱく質(g)	803
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ	さとう	ごま ごま油	脂質(g)	16.3
15 金	秋のきのこカレー							塩分(g)	26.9
	(カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ りんごビュレ	さとう		カルシウム(mg)	2.3
	いりこフライ		いりこフライ		にんにく しょうが	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(g)	333
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ りんご もも 缶 バイン缶	さとう	ホイップクリーム	エネルギー(kcal)	373
18 月	白ごはん					米		たんぱく質(g)	894
	ハンバーグのりんごソース	ハンバーグ				かたくり粉		脂質(g)	11.8
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	りんごビュレ りんごジュース	さとう	大豆油	たんぱく質(g)	25.5
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		チンゲンサイ	れんこん キャベツ レモン果汁	さつまいも	マヨネーズ	塩分(g)	2.6
19 火	バターロール							カルシウム(mg)	475
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ				米		エネルギー(kcal)	870
	キャベツのサラダ					かたくり粉		たんぱく質(g)	13.3
	トマトとじゃがいものスープ	ベーコン 大豆		にんじん	りんごビュレ りんごジュース	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(g)	31.1
20 水	白ごはん					米		塩分(g)	2.5
	和風きんぴら包み焼き	和風きんぴら包み焼き				さつまいも		カルシウム(mg)	576
	千草あえ	さつま揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく	バターロール	大豆油	たんぱく質(g)	787
	打ち豆汁	油揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	キャベツ とうもろこし えだ豆	さとう	サラダ油	脂質(g)	14.3
21 木	お米のムース					じゃがいも	サラダ油	塩分(g)	34.2
	白ごはん					お米のムース		エネルギー(kcal)	2.9
	たれカツ	とり肉 たまご				米粉 米粉 パン粉 さとう	大豆油	カルシウム(mg)	341
	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	じゃがいも	マヨネーズ	たんぱく質(g)	812
22 金	じゃがいものみそ汁	みそ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			脂質(g)	15.9
	白ごはん/かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		塩分(g)	24.3
	千草焼き	千草焼き						カルシウム(mg)	3.2
	小松菜のおひたし		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ 切り干し大根	さとう		エネルギー(kcal)	779
25 月	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	さとう	サラダ油	たんぱく質(g)	17.1
	肉みそ丼							脂質(g)	23.6
	(肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん		車いす さとう		塩分(g)	2.9
	野菜シューマイ	野菜シューマイ						カルシウム(mg)	473
26 火	春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		たんぱく質(g)	769
	ひとくちチーズ		チーズ				ごま油	脂質(g)	14.5
	きな粉揚げパン	きな粉						塩分(g)	25.7
	カラフルサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー レモン果汁	コッペパン さとう	大豆油	カルシウム(mg)	3.0
27 水	ミートボールとキャベツのスープ	とりだんご		にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ		マヨネーズ	たんぱく質(g)	503
	ヨーグルト		ヨーグルト					脂質(g)	751
28 木	白ごはん					米		塩分(g)	164
	豚肉のこうじ焼き	ぶた肉						エネルギー(kcal)	777
	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	たんぱく質(g)	17.0
	豆腐と油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			脂質(g)	29.8
29 金	白ごはん					米		塩分(g)	2.9
	いかのメンチカツ	いかのメンチカツ						カルシウム(mg)	377
	小松菜のごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	大豆油	たんぱく質(g)	766
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	さとう	ごま	脂質(g)	13.3
秋の香りごはん	ポイルワインナー							塩分(g)	2.3
	しそ昆布あえ		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 赤しそ	米 大麦 さつまいも さとう		カルシウム(mg)	512
	厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 打ち豆 みそ	わかめ		大根 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	823
								脂質(g)	14.6

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。