



# 今日の給食なんだろな?

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】		熱や力のものとなる食品 【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 根菜コロッケ さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁	根菜コロッケ チーズ 厚揚げみそ		にんじん 小松菜 にんじん	えだ豆 玉ねぎ しめじ	米 さつまいも	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)	830 10.6 28.7 2.2 554
5 火	ミルクロール 野菜肉だんご キャベツとツナのサラダ グラムチャウダー	野菜肉だんご ツナ あさり	牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール じゃがいも 米粉	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)	774 17.2 30.9 2.5 527
6 水	中島菜チャーハン 春巻き もずくと春雨の酢の物 中華五目スープ	春巻き ハム ぶた肉	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 春雨 さとう	こま油 大豆油 こま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	797 12.1 33.5 3.8 328
7 木	自然栽培米ごはん 豚肉の香味揚げ ブロッコリーの和風サラダ チングンサイのみそ汁 豆乳プリン	ぶた肉 油揚げみそ	昆布	プロッコリー にんじん にんじん チングンサイ	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 豆乳プリン	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)	849 13.3 31.4 2.2 416
8 金	わかめごはん いわしのおろし煮 野菜とひじきのかみかみえ のっべい汁	いわしのおろし煮 大豆 厚揚げ	わかめ 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 干ししいたけ	米 大麦 里いも かたくり粉	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)	781 14.5 26.6 3.5 449
11 月	白ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のごまマヨえ 具だくさん醤油	さばの竜田揚げ とり肉 厚揚げみそ		プロッコリー にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	米 さとう さとう	大豆油 こま 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)	795 14.7 32.4 2.2 342
12 火	米粉パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 海藻と野菜のサラダ 秋野菜のクリーム煮	とり肉 ツナ ベーコン	海藻ミックス スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん かぼちゃ チングンサイ	にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ しめじ	米粉パン さとう さとう さつまいも 米粉	サラダ油 こま油 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)	806 20.0 27.7 2.9 495
13 水	白ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 小松菜とささみのあえ物 沢煮椀	ふくらぎ 白みそみそ とり肉 ぶた肉		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 干ししいたけ	米 さとう さとう	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)	803 16.3 26.9 2.3 333
14 木	白ごはん 豚肉のハニーマスター焼き 大豆とひじきのサラダ 里いもと油揚げのみそ汁	ぶた肉 大豆 ハム 油揚げみそ	ひじき	パセリ プロッコリー にんじん 小松菜	にんにく キャベツ ごぼう ねぎ えのきだけ	米 はちみつ さとう 里いも	オリーブ油 ごま 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)	807 15.8 29.9 2.4 373
15 金	秋のきのこカレー (カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ りんごピューレ にんにく しょうが	米 大麦 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	894 11.8 25.5 2.6 475
18 月	白ごはん ハンバーグのりんごソース れんこんさんダラ さつまいものみそ汁	ハンバーグ ツナ 油揚げみそ		にんじん プロッコリー チングンサイ	りんごピューレ りんごジュース れんこん キャベツ レモン果汁 大根 しめじ	米 かたくり粉 さとう さつまいも	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)	870 13.3 31.1 2.5 576
19 火	バターロール かぼちゃひき肉フライ キャベツのサラダ トマトじゃがいものスープ	かぼちゃひき肉フライ キャベツのサラダ ベーコン 大豆		にんじん にんじん プロッコリー トマト缶 トマトジュース	キャベツ とうもろこし えだ豆 玉ねぎ セロリー にんにく	バターロール さとう じゃがいも	大豆油 サラダ油 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)	787 14.3 34.2 2.9 341
20 水	白ごはん 和風きんぴら包み焼き 千草あえ 打ち豆汁 お米のムース	和風きんぴら包み焼き さつま揚げ 油揚げ打ち豆みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ しめじ ごぼう 白菜 ねぎ	米 さとう 里いも お米のムース		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	829 14.8 27.2 2.5 470
21 木	白ごはん たれカツ カリフラワーのカレーマヨサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 たまご ツナ みそ		にんじん 小松菜	カツオの煮付け 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 米粉 バン粉 さとう じゃがいも	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)	812 15.9 24.3 3.2 313
22 金	白ごはん/かつおごまふりかけ 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	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 車ふさとう	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)	779 17.1 23.6 2.9 473
25 月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜シューマイ 春雨スープ ひとくちチーズ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜シューマイ ベーコン	わかめ チーズ	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ	米 さとう 春雨	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)	769 14.5 25.7 3.0 503
26 火	きな粉揚げパン カラフルサラダ ミートボールとキャベツのスープ ヨーグルト	きな粉 ツナ とりだんご	チーズ ヨーグルト	プロッコリー にんじん にんじん	カリフラワー レモン果汁 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	コッペパン 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)	751 16.4 35.1 3.1 699
27 水	白ごはん 豚肉のこうじ焼き きのこのツナのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ		小松菜 にんじん にんじん	しめじ レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	777 17.0 29.8 2.9 377
28 木	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 豚汁	いかのメンチカツ ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 里いも	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)	766 13.3 23.9 2.3 512
29 金	秋の香りごはん ホイルワインナー しそ昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	油揚げ ワインナー 厚揚げ 打ち豆 みそ	昆布 わかめ	にんじん 小松菜 にんじん	ごぼう しめじ えだ豆 キャベツ もやし 赤しそ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 さつまいも 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)	823 14.6 33.5 3.8 382

\* 牛乳(200ml)は、毎日つきます。