



今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

令和 8 年 2 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 中学校
		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	
2月	白ごはん かぼちゃひき肉フライ ごぼうとブロッコリーのサラダ キャベツのみぞ汁	かぼちゃひき肉フライ とり肉 油揚げ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	米 さとう	大豆油 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)
	米粉パン いわしのサクサク揚げ 大豆と野菜のサラダ 白菜スープ 節分デザート	いわしのサクサク揚げ 大豆 とり肉 ベーコン	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ もやし 白菜	米粉パン さとう 節分デザート	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)
火	白ごはん ポークシューマイ パンサンスー ¹ ジャージャン豆腐	ポークシューマイ 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)
	白ごはん お魚メンチカツ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豚汁	まぐろカツ ひじきの佃煮 ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう	大豆油 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)
金	自然栽培米ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き レモン酢あえ 吳汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	パルメザンチーズ	ブロッコリー にんじん にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	自然栽培米 コーンフレーク さとう 里いも	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)
	白ごはん 野菜たっぷりパオズ 大根と小松菜のナムル 八宝菜	野菜たっぷりパオズ いか うずらたまご ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	米 かたくり粉	ごま油 サラダ油 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)
火	キャロットパン ハンバーグのりんごソース 小松菜とツナのサラダ チンゲンサイのクリーム煮	ハンバーグ ツナ とり肉		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	りんごピューレ りんごジュース キャベツ レモン果汁 玉ねぎ しめじ	キャロットパン かたくり粉 さとう 米粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	わかめごはん ししゃもフライ チンゲンサイのアーモンドあえ さつま汁	ししゃもフライ チンゲンサイ にんじん とり肉 みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう さつまいも	大豆油 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
金	根菜カレー(麦ごはん) (カレーソース)	ぶた肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 にんにく しょうが りんごピューレ	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)
	花野菜とチーズのサラダ デコポン	とり肉	チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー とうもろこし デコポン		マヨネーズ	塩分(g) カルシウム(mg)
月	白ごはん 炒り豆腐フライ 小松菜の煮びたし かす汁	炒り豆腐フライ 油揚げ ぶた肉 みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも 酒かす	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)
	ミルク食パン フルーツクリーム チーズロールエッグ 冬野菜のポトフ	チーズロールエッグ とり肉	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	りんご パイン缶 もも缶 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	ミルク食パン さつまいも	ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
水	白ごはん 豚肉の香味揚げ 五目きんぴら 里いもと小松菜のみぞ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが レモン果汁 ごぼう れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	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)
	自然栽培米ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き ブロッコリーの和風サラダ いもっこ汁	ふくらぎ 白みそ 牛肉	昆布	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 白菜 ねぎ 干ししいたけ	自然栽培米 さとう 里いも	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)
金	肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 焼きギョウザ 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 肉ギョウザ 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう かたくり粉	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)
	ミルクロール チーズはんぺんフライ キャベツのサラダ 鶏だんごのカレー豆乳スープ	チーズはんぺんフライ ハム 鶏だんご 豆乳	スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ えだ豆 玉ねぎ とうもろこし しめじ	ミルクロール さとう 米粉 カレー粉	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)
水	梅しそごはん さばのみぞ煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	さばのみぞ煮 炒りたまご ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	梅 赤しそ キャベツ 大根 ごぼう 干ししいたけ	米 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)
	白ごはん かつおごまぶりかけ かほっくりコロッケ 五色あえ 大根のそぼろ煮	かほっくりコロッケ かまぼこ とり肉 大豆ミート 厚揚げ	かつおごまぶりかけ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ 大根 しょうが こんにゃく	米 さとう かたくり粉	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)
木	ハヤシライス(自然栽培米ごはん) (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	自然栽培米 さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)
	海藻と野菜のサラダ ヨーグルト	ハム	海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油	塩分(g) カルシウム(mg)

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。

旅する給食
山形県お話を
とび出した
料理