



# 今日の給食なんでしょう？

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	
		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
2月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	810
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	たんばく質(%)	11.8
	ごぼうとブロッコリーのサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	33.2
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ しめじ			塩分(g)	2.1
3月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	803
	いわしのサクサク揚げ	いわしのサクサク揚げ					大豆油	たんばく質(%)	17.1
	大豆と野菜のサラダ	大豆 とり肉	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	マヨネーズ	脂質(%)	36.3
	白菜スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ にら	もやし 白菜			塩分(g)	2.9
4月	節分デザート					節分デザート		エネルギー(kcal)	406
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	858
	ポークシューマイ	ポークシューマイ						たんばく質(%)	16.9
	パンサンスー	ハム 錦糸たまご			キャベツ きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	28.2
5月	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	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	さとう かたくり粉	ごま油	塩分(g)	3.0
								エネルギー(kcal)	398
	白ごはん					米		たんばく質(%)	802
	お魚メンチカツ	まぐろカツ					大豆油	脂質(%)	13.1
6月	小松菜とひじきのごまマヨあえ		ひじきの佃煮	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	塩分(g)	30.1
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく			塩分(g)	2.4
								エネルギー(kcal)	427
								たんばく質(%)	805
7月	自然栽培米ごはん					自然栽培米		たんばく質(%)	18.5
	鶏肉のコーンフレーク焼き	とり肉	パルメザンチーズ			コーンフレーク	マヨネーズ	脂質(%)	24.7
	レモン酢あえ	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁	さとう		塩分(g)	2.3
	呉汁	油揚げ 大豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	里いも		エネルギー(kcal)	357
8月	白ごはん					米		たんばく質(%)	799
	野菜たっぷりパオズ	野菜たっぷりパオズ						たんばく質(%)	14.4
	大根と小松菜のナムル			小松菜 にんじん	大根 ねぎ		ごま ごま油	脂質(%)	27.5
	八宝菜	いか うずらたまご ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.3
9月								エネルギー(kcal)	369
	キャロットパン					キャロットパン		たんばく質(%)	831
	ハンバーグのりんごソース	ハンバーグ			りんごピューレ りんごジュース	かたくり粉		たんばく質(%)	18.0
	小松菜とツナのサラダ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ レモン果汁	さとう	サラダ油	脂質(%)	34.7
10月	チンゲンサイのクリーム煮	とり肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	米粉	サラダ油	塩分(g)	3.1
								エネルギー(kcal)	760
11月	わかめごはん		わかめ			米 大麦		たんばく質(%)	785
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					大豆油	たんばく質(%)	13.7
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	脂質(%)	22.4
	さつまい	とり肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		塩分(g)	3.2
12月								エネルギー(kcal)	423
	根菜カレー（麦ごはん）					米 大麦		たんばく質(%)	834
	（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	じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	12.0
	花野菜とチーズのサラダ	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		マヨネーズ	脂質(%)	26.7
1月	デコボン				デコボン			塩分(g)	2.4
								エネルギー(kcal)	325
2月	白ごはん					米		たんばく質(%)	756
	炒り豆腐フライ	炒り豆腐フライ					大豆油	たんばく質(%)	13.1
	小松菜の煮びたし	油揚げ	かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	26.1
	かす汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ えのきたけ	さつまいも 酒かす		塩分(g)	2.4
3月								エネルギー(kcal)	469
	ミルク食パン					ミルク食パン		たんばく質(%)	888
	フルーツクリーム		ヨーグルト		りんご バイン缶 もも缶		ホイップクリーム	たんばく質(%)	14.1
	チーズロールエッグ	チーズロールエッグ						脂質(%)	30.0
4月	冬野菜のポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	さつまいも		塩分(g)	3.4
								エネルギー(kcal)	437
5月	白ごはん					米		たんばく質(%)	808
	豚肉の香味揚げ	ぶた肉			にんにく しょうが レモン果汁	米粉 かたくり粉	大豆油	たんばく質(%)	14.0
	五目きんぴら	さつまい		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	サラダ油	脂質(%)	31.3
	里いもと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根 しめじ	里いも		塩分(g)	2.3
6月								エネルギー(kcal)	336
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		たんばく質(%)	769
	ふくらぎのマヨネーズ焼き	ふくらぎ 白みそ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	たんばく質(%)	16.2
	ブロッコリーの和風サラダ		昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	27.7
7月	いもっこ汁	牛肉		小松菜 にんじん	大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	里いも		塩分(g)	2.0
								エネルギー(kcal)	334
8月	肉みそ丼（麦ごはん）					米 大麦		たんばく質(%)	761
	（肉みそ丼の具）	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	さとう	ごま油	たんばく質(%)	14.9
	焼きギョウザ	肉ギョウザ						脂質(%)	24.6
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし ねぎ えのきたけ	かたくり粉		塩分(g)	2.4
9月								エネルギー(kcal)	415
	ミルクロール					ミルクロール		たんばく質(%)	781
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ					大豆油	たんばく質(%)	16.6
	キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ えだ豆	さとう	サラダ油	脂質(%)	34.2
10月	鶏だんごのカレー豆乳スープ	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	玉ねぎ とうもろこし しめじ	米粉 カレー粉		塩分(g)	2.9
								エネルギー(kcal)	521
11月	梅しそごはん				梅 赤しそ	米		たんばく質(%)	755
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						たんばく質(%)	17.0
	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		マヨネーズ	脂質(%)	28.6
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ			塩分(g)	3.1
12月								エネルギー(kcal)	462
	白ごはん かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		たんばく質(%)	800
	かぼっくりコロッケ	かぼっくりコロッケ					大豆油	たんばく質(%)	13.5
	五色あえ	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	25.8
1月	大根のそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 しょうが こんにゃく	さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	3.2
								エネルギー(kcal)	589
2月	ハヤシライス（自然栽培米ごはん）					自然栽培米		たんばく質(%)	839
	（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	さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース	たんばく質(%)	14.0
	海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	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	脂質(%)	25.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					塩分(g)	3.9
3月								エネルギー(kcal)	519
								たんばく質(%)	
								脂質(%)	
								塩分(g)	

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。

旅する給食  
山形県

お話から  
とび出した  
料理