



今

日

の

給食なんだろ？

令和7年7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	
1	キャロットパン トマトミートオムレツ フルーツのゼリーあえ 火 鶏だんごのカレー豆乳スープ	トマトミートオムレツ				キャロットパン マスカットゼリー		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
				りんご もも缶 パイン缶				738 15.8 30.7 3.0 635
2	豚野菜のスタミナ丼（麦ごはん） (豚野菜炒め) えびの包み揚げ 水 厚揚げとわかめの中華スープ	ぶた肉 赤みそ えびの包み揚げ 厚揚げ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく キムチ とうもうろこし ねぎ	米 大麦 さとう かたくり粉	ごま サラダ油 ごま油 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)
				にんじん ブロッコリー	えだまめ 干しいたけ カリフラワー キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 さとう さとう	ごま	858 14.7 27.9 3.2 360
3	ちらしうし 根菜つくね 花野菜のごまあえ 木 大根となめこのみそ汁	えび 炒りたまご 油揚げ 根菜つくね		にんじん	えだまめ 干しいたけ カリフラワー キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 さとう 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)
				にんじん ブロッコリー				754 15.1 26.3 3.0 502
4	ハヤシライス（麦ごはん） (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	米 大麦 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(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	金 えだまめサラダ 冷凍みかん		海藻ミックス		えだまめ キャベツ もやし とうもうろこし みかん	さとう	サラダ油	842 13.9 24.9 3.8 302
7	白ごはん 星のハンバーグ 彩り野菜とツナのサラダ 月 オクラの春雨スープ 天の川ゼリー	星のハンバーグ ツナ ぶた肉	チーズ	プロッコリー にんじん にんじん オクラ	りんごピューレ キャベツ レモン果汁 玉ねぎ とうもうろこし ねぎ しめじ	米 春雨 天の川ゼリー	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)
				にんじん ブロッコリー トマト缶トマトジュース				819 14.0 26.5 1.8 509
8	ミルクロール 鮭のチーズフライ コールスローサラダ 火 野菜たっぷりトマトスープ	鮭のチーズフライ ハム ベーコン 大豆			キャベツ きゅうり とうもうろこし 玉ねぎ セロリー にんにく	ミルクロール さとう じゃがいも	大豆油 サラダ油 マヨネーズ 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)
								829 15.5 38.3 3.1 370
9	白ごはん 豚肉のハニーマスター焼き じゃがいものシャキシャキサラダ 水 豆腐と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ		パセリ 小松菜 にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうもうろこし 玉ねぎ しめじ	米 はちみつ じゃがいも さとう	オリーブ油 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)
								801 15.9 30.4 2.6 355
10	白ごはん さばの香味焼き キャベツとハムのごまあえ 木 けんちん汁 ヨーグルト	さば みそ ハム 油揚げ 豆腐	ヨーグルト		ねぎ しょうが キャベツ とうもうろこし 大根 ねぎ しめじ	米 さとう さとう	サラダ油 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)
								846 16.3 30.2 2.8 487
11	白ごはん ヤンニヨムチキン チャップチエ 金 コーンとたまごのスープ	とり肉 さつま揚げ たまご		にんじん にら チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもうろこし 干しいたけとうもうろこしペースト	米 米粉 かたくり粉 さとう 春雨 さとう かたくり粉	大豆油 サラダ油 ごま油 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)
								813 15.5 25.2 2.2 294
14	白ごはん お魚ふりかけ かぼちゃひき肉フライ もずくと春雨の酢の物 月 豚汁	かぼちゃひき肉フライ ハム ぶた肉 みそ	お魚ふりかけ もずく	にんじん にんじん	キャベツ しょうが キャベツ とうもうろこし ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 春雨 さとう じやがいも	大豆油 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)
								856 13.5 27.1 2.9 510
15	米粉パン アンサンブルエッグ スパゲッティソテー 火 野菜のスープ煮	アンサンブルエッグ ぶた肉 鶏だんご		にんじん トマト缶 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく エリンギ 大根 玉ねぎ とうもうろこし	米粉パン スパゲッティ	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)
								769 17.4 29.1 3.0 422
16	白ごはん いわしのレモン煮 小松菜とひじきのごまマヨあえ 水 具だくさん汁 ぶどう	いわしのレモン煮 ひじきの佃煮 ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもうろこし ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにゃく ぶどう	米 さとう	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)
								831 15.4 28.7 2.6 491
17	白ごはん ソースチキンカツ キャベツと昆布の青じそあえ 木 油揚げと野菜のみそ汁	とり肉 たまご 昆布 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 さとう	小麦粉 米粉 パン粉 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)
								772 16.6 23.8 2.3 353
18	夏野菜カレー（麦ごはん） (カレーソース)	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす 黄バジル キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ	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)
	金 大豆と野菜のサラダ すいか	大豆 とり肉	チーズ	プロッコリー にんじん	キャベツ すいか	さとう	マヨネーズ	860 12.9 25.4 2.4 335

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。