



今日の給食なんでしょう？

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

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。