



今日の給食なんでしょうな？

令和 6年 10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
1	米粉パン オムレツのきのこソース ツナコーンサラダ 火 さつまいもミルクスープ	オムレツ ツナ とりだんご	生クリーム	にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	米粉パン	豆乳クリームバター マヨネーズ 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	820 17.5 31.6 2.9 541
2	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) わかさぎフリッター 水 豆腐とわかめ中華スープ	豚肉 豆腐	わかさぎフリッター わかめ	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 干しいたけ ねぎ えのきだけ	米 大麦 さとう	ごま油 大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	764 15.3 25.8 2.4 380
3	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 梅おかあえ 木 じゃがいもとごぼうのみそ汁 加賀しずく入り梨ゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 梅 ごぼう ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも 加賀しずく入り梨ゼリー	サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	819 15.2 22.9 3.1 369
4	白ごはん (ハヤシソース) 金 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛肉		にんじん トマトビュール にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシル デミグラスソース サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	856 14.0 24.0 4.3 400
7	白ごはん えびシューマイ 月 ブロッコリー中華あえ ジャージャー豆腐	えびシューマイ ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 さとう さとう さとう かたくり粉 ごま油	ごま ごま油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	847 16.5 27.4 2.6 407
8	ミルク食パン りんごジャム 火 焼き菓コロッケ チーズの彩りサラダ チンゲンサイともやしのスープ		チーズ ハルメザンチーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ えのきだけ	ミルク食パン りんごジャム 焼き菓コロッケ さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	822 12.7 29.3 3.3 500
9	わかめごはん 五目厚焼きたまご 水 切り干し大根のごまあえ 具だくさん汁	五目厚焼きたまご ぶた肉 厚揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	800 14.8 27.8 3.5 407
10	白ごはん 鶏肉の照り焼き 木 ブロッコリーのおかかマヨサラダ 豆乳汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ	かつおぶし	ブロッコリー にんじん にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 さとう 里いも ブルーベリーゼリー	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	801 16.6 25.3 2.1 346
11	白ごはん 豚肉のくわ焼き 金 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 ベーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 さとう かたくり粉 米粉 大豆油 ごま油	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	810 14.1 30.7 2.4 347
15	セルフメンチカツバーガー (メンチカツ) 火 野菜のソテー かぼちゃのポタージュ	メンチカツ		小松菜 にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ	胚芽パンズ	大豆油 サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	809 14.4 31.4 2.9 480
16	白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 水 小松菜の煮びたし さつま汁	ふくらぎ 油揚げ とり肉 みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	866 16.0 30.7 2.2 388
17	自然栽培米ごはん 木 鶏肉の唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 打ち豆汁	とり肉 油揚げ 打ち豆 みそ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	大豆油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	858 15.2 31.2 2.4 385
18	カレーライス (カレーソース) 金 ひじきのサラダ りんご	ぶた肉 ツナ	ひじき	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュール キャベツ とうもろこし レモン果汁 りんご	米 大麦 たんぱく質(g) 米粉 さとう	サラダ油 カレール サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	857 12.9 24.6 2.8 296
21	白ごはん さばのみそ煮 月 青菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮焼	さばのみそ煮 炒りたまご ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	839 14.4 35.8 2.2 330
22	バターロール ラザニア 火 カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 バセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	768 17.4 31.5 3.7 391
23	白ごはん 肉みそ包み豆腐 水 チンゲンサイの変わりあえ 車心のたまごとし	肉みそ包み豆腐 とり肉 たまご	しらす干し チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	米	車ふ さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	833 16.3 27.8 3.0 393
24	白ごはん 韓国風焼きとり 木 大根のナムル みそワタンスープ 型抜きチーズ	とり肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根 ねぎ とうもろこし もやし 白菜	米 さとう さとう ワタナン さとう	ごま ごま油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	757 18.0 24.5 2.7 439
25	白ごはん/お魚ふりかけ 金 高野豆腐の甘辛がらめ レモン酢あえ 根菜のみそ汁	高野豆腐 かまぼこ 厚揚げ みそ	お魚ふりかけ 青のり		ブロッコリー にんじん にんじん	米 さつまいも さとう 米粉 かたくり粉 はちみつ さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	778 12.3 22.6 2.9 571
28	白ごはん かつおフライ 月 小松菜のごまみそあえ 豚汁	かつおフライ みそ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	814 16.7 25.3 2.7 367
29	ミルクロール アンサンブルエッグ 火 スパゲティソテー チンゲンサイのクリーム煮	アンサンブルエッグ ぶた肉 とり肉		にんじん トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	ミルクロール スパゲッティ 米粉	サラダ油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	780 17.3 30.0 2.6 497
30	白ごはん 和風ハンバーグ 水 ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	豆腐ハンバーグ 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 えのきだけ	米 さとう かたくり粉 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	759 14.0 30.4 2.1 519
31	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 木 ツナサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ツナ ベーコン		トマトペースト にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 黄パプリカ えだ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリ えのきだけ		オリーブ油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	813 14.2 31.8 3.6 485

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。