



今日の給食なんだろな?

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】 1群 肉・魚・卵・豆腐	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	からだの調子を整える食品 【緑のグループ】 4群 淡色野菜・きのこ・果物	熱や力のものとなる食品 【黄のグループ】 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	栄養価
1 火	米粉パン オムレツのきのこソース ツナコーンサラダ さつまいものミルクスープ	オムレツ ツナ とりだんご	生クリーム スキムミルク 牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	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	豆乳クリームパター マヨネーズ さつまいも 米粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
2 水	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) わかさぎフリッター 豆腐とわかめの中華スープ	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 ににく しょうが もやし 千ししいたけ 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
3 木	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 梅おかあえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 加賀しやすく入り梨ゼリー	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 加賀しやすく入り梨ゼリー	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)
4 金	ハヤシライス (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ ににく	米 大麦	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース 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)
5 月	白ごはん えびշューマイ プロッコリーの中華あえ ジャージャン豆腐	えびしゅーマイ ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		ヨーグルト	にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
6 火	ミルク食パン りんごジャム 焼き栗コロッケ チーズの彩りサラダ チングンサイともやしのスープ			プロッコリー 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 千ししいたけ ねぎ しうがににく	米 さとう さとう かたくり粉	ごま 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)
7 水	わかめごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根のこまあえ 真だくさん汁	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	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)
8 木	白ごはん 鶏肉の照り焼き プ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	プロッコリー 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 焼き栗コロッケ さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
9 金	白ごはん 豚肉のくわ焼き 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	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 さとう さとう かたくり粉 米粉	大豆油 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)
10 月	白ごはん 鶏肉の照り焼き プ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	プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 大根 ねぎ 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
11 火	白ごはん 豚肉のくわ焼き 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	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
12 水	セルフメンチカツバーガー [※] (メンチカツ) 野菜のソテー かぼちゃのボタージュ	メンチカツ スキンミルク 牛乳		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 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
13 木	白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
14 金	自然栽培米ごはん 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
15 月	カレーライス (カレーソース) ひじきのサラダ りんご	ぶた肉 ツナ ひじき	にんじん プロッコリー	玉ねぎ ににく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし レモン果汁 りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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)	
16 火	白ごはん さばのみそ煮 青菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	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)	
17 水	羽咋中 給食なし							
18 木	白ごはん さばのみそ煮 青菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	さばのみそ煮 炒りたまご ぶた肉						
19 金	バターロール ラザニア 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 プロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ ににく 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 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	
20 月	白ごはん 肉みそ豆腐 チングンサイの変わりあえ 車のたまごとじ	肉みそ豆腐 チングンサイの変わりあえ 車のたまごとじ	しらす干し チーズ カバメ	チングンサイ にんじん にんじん さいやんげん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ こんにゃく	米 車ふ さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
21 火	白ごはん 韓国風焼きとり 大根のナムル みそワッタンスープ 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 さとう 車ふ さとう	ごま 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)
22 水	白ごはん お魚ぶりかけ 高野豆腐の甘辛がらめ	高野豆腐	お魚ぶりかけ 青のり			米 さつまいも さとう 米粉 かたくり粉 はちみつ	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)
23 木	白ごはん レモン酢あえ 根菜のみそ汁	かまぼこ 厚揚げ みそ		プロッコリー にんじん にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう ねんこん 玉ねぎ ねぎ	米 さつまいも さとう さとう 車ふ さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
24 金	白ごはん 白ごはん/お魚ぶりかけ 高野豆腐の甘辛がらめ	高野豆腐	お魚ぶりかけ 青のり			米 さとう さとう 車ふ さとう	ごま 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)
25 月	白ごはん かつおフライ 小松菜のごまみそあえ 豚汁	かまぼこ 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
26 火	ミルクロール アンサンブルエッグ スマッシュソテー [※] チングンサイのクリーム煮	アンサンブルエッグ ぶた肉 とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ににく エリンギ 玉ねぎ しめじ	ミルクロール スマッシュティ 米粉	サラダ油 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)
27 水	白ごはん 和風ハンバーグ 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 プロッコリー 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 カタクリ カタクリ	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)
28 木	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 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	玉ねぎ ハバナリカ えだ豆 マッシュルーム	玉ねぎ キャベツ キャベツ ねぎ えのきだけ	オーブン油 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)	
29 金	ミルクロール アンサンブルエッグ スマッシュソテー [※] チングンサイのクリーム煮	アンサンブルエッグ ぶた肉 とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ににく エリンギ 玉ねぎ しめじ	ミルクロール スマッシュティ 米粉	サラダ油 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)
30 月	白ごはん 和風ハンバーグ 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 プロッコリー 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 カタクリ カタクリ	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)
31 火	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 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	玉ねぎ ハバナリカ えだ豆 マッシュルーム	ハロウィンデザート	オーブン油 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)

* 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。