



今日の給食なんだろう？

令和 6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
1月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	804
	えびシューマイ	えびシューマイ						たんぱく質(g)	17.0
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ だけのこ にんにく しょうが	さとう	サラダ油 ごま油	脂質(g)	29.3
	豆腐ときこのごまスープ	豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しめじ えのきたけ		ごま	塩分(g)	2.9
	型抜きチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	491
2月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	819
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						たんぱく質(g)	17.1
	ツナサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁		ごま マヨネーズ	脂質(g)	39.0
	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 トマト缶 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)	3.0
								カルシウム(mg)	512
3月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	851
	さばのカレー揚げ	さば			しょうが	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(g)	16.5
	福神あえ			小松菜 にんじん	キャベツ 福神漬け		ごま	脂質(g)	30.1
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	344
4月	白ごはん/お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	807
	豚肉のこうじやき	ぶた肉						たんぱく質(g)	15.6
	大豆とひじきのかみかみあえ	大豆	ひじき	小松菜 にんじん	れんこん きゅうり		マヨネーズ	脂質(g)	32.1
	豆腐とキャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	571
5月	野菜ピラフ	ポークウインナー		にんじん	玉ねぎ えだ豆	米	オリーブ油	エネルギー(kcal)	852
	星のコロッケ	星のコロッケ					大豆油	たんぱく質(g)	12.2
	彩り野菜のサラダ	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(g)	30.0
	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)	2.8
	天の川ゼリー					天の川ゼリー		カルシウム(mg)	422
8月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	809
	フィッシュカツ	まぐろカツ					大豆油	たんぱく質(g)	15.6
	野菜のスタミナ炒め	ぶた肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう	ごま サラダ油	脂質(g)	29.3
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜	ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	478
9月	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	824
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんぱく質(g)	14.5
	シーザーサラダ	ベーコン	パルメザンチーズ	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ えだ豆 にんにく レモン果汁	クルトン	オリーブ油 マヨネーズ	脂質(g)	32.8
	コーンの豆乳ポタージュ	豆乳	スキムミルク	パセリ	玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.7
	ブラマンジェ風デザート					ブラマンジェ風デザート		カルシウム(mg)	481
10月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	790
	ユースリンチー	とり肉			ねぎ にんにく しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	たんぱく質(g)	16.3
	チャプチェ	さつま揚げ		にら にんじん	玉ねぎ もやし	春雨 さとう	サラダ油 ごま油	脂質(g)	26.1
	豆腐とたまごの中華スープ	豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	かたくり粉		塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	323
11月	ちらしずし	えび 油揚げ 炒りたまご		にんじん	えだ豆 干ししいたけ	米 さとう		エネルギー(kcal)	800
	ポイルウインナー	ポークウインナー						たんぱく質(g)	15.0
	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(g)	34.7
	なめこ豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ なめこ			塩分(g)	4.2
								カルシウム(mg)	372
12月	夏野菜カレー					米 大麦		エネルギー(kcal)	828
	(カレーソース)	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ スクキニ なす 黄パプリカ えだ豆	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(g)	12.1
	海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	りんごビュレ にんにく しょうが			脂質(g)	24.5
	ずいか				キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	さとう	ごま油	塩分(g)	2.9
					ずいか			カルシウム(mg)	297
16月	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	783
	冷やし中華	とり肉			もやし きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ	中華めん さとう	ごま油	たんぱく質(g)	13.3
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(g)	23.4
	フルーツポンチ				バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁	さとう マスカットゼリー ナタデココ		塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	313
17月	白ごはん/のり佃煮		のり佃煮			米		エネルギー(kcal)	788
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	鶏そぼろと大豆のたまご焼き						たんぱく質(g)	12.3
	切り干し大根のごまマヨあえ			ブロッコリー にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(g)	34.8
	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ			塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	393
18月	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	770
	ささみフライ	ささみフライ					大豆油	たんぱく質(g)	14.5
	キャベツと昆布の青じそあえ		昆布	小松菜 にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり	さとう		脂質(g)	19.9
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		塩分(g)	2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					カルシウム(mg)	417
19月	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	806
	いわしのレモン煮	いわしのレモン煮						たんぱく質(g)	14.4
	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(g)	26.4
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干ししいたけ			塩分(g)	3.2
	ぶどう				ぶどう			カルシウム(mg)	443

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。