



今 日 の 給 食 な ん だ ろ な

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】		熱や力のものになる食品 【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
	えびシューまい	えびシューまい						たんぱく質(%)	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(%)	29.3
	豆腐ときのこのごまスープ	豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しめじ えのきだけ		ごま	塩分(g)	2.9
火	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(%)	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(%)	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
水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	851
	さばのカレー揚げ	さば		小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 福神漬け	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(%)	16.5
	福神あえ			にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきだけ	ごま		脂質(%)	30.1
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ						塩分(g)	2.8
木	白ごはん/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	お魚ふりかけ					たんぱく質(%)	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 玉ねぎ キャベツ ねぎ		マヨネーズ	脂質(%)	32.1
	豆腐とキャベツのみぞ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん				塩分(g)	2.7
金	野菜ピラフ	ポークワインナー		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(%)	12.2
	彩り野菜のサラダ	ツナ	チーズ	プロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	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
月	天の川ゼリー						天の川ゼリー	エネルギー(kcal)	422
	白ごはん					米		たんぱく質(%)	809
	フィッシュカツ	まぐろカツ					大豆油	脂質(%)	15.6
	野菜のスマニ炒め	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	塩分(g)	29.3
火	小松菜と油揚げのみぞ汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜	ねぎ えのきだけ			エネルギー(mg)	478
	バターロール					バターロール			824
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						エネルギー(kcal)	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	クリトン	オリーブ油 マヨネーズ	たんぱく質(%)	32.8
水	コーンの豆乳ポタージュ	豆乳	スキムミルク	バセリ	玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	米粉	豆乳クリームパター	脂質(%)	2.7
	プラマンジエ風デザート						プラマンジエ風デザート	塩分(g)	481
	白ごはん					米		エネルギー(mg)	323
	ユーリンチー	とり肉						カルシウム(mg)	790
木	チャブチエ	さつま揚げ		にら にんじん	ねぎ もやし	大豆油 ごま油		エネルギー(kcal)	16.3
	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	玉ねぎ ねぎ	春雨 さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(%)	26.1
	ちらしずし	えび 油揚げ 炒りたまご		にんじん	えだ豆 干しいたけ	さとう		脂質(%)	2.2
	ボイルワインナー	ボイルワインナー				米粉 かたくり粉 さとう		塩分(g)	800
金	プロッコリーの和風サラダ		昆布	プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブ油 マヨネーズ	エネルギー(kcal)	15.0
	なめこと豆腐のみぞ汁	豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ なめこ		豆乳クリームパター	たんぱく質(%)	34.7
	夏野菜カレー					米 さとう		脂質(%)	4.2
	(カレーソース)	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ スッキーニ なす 黄パプリカ えだ豆 りんごピューレ にんにく しょうが	米粉 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	塩分(g)	372
月	海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	さとう	ごま油	エネルギー(mg)	828
	すいか				すいか			カルシウム(mg)	297
	ミルクロール					ミルクロール			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	エネルギー(kcal)	13.3
火	春巻き	春巻き				春雨 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	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		脂質(%)	2.6
	白ごはん/のり佃煮	のり佃煮				米	豆乳油	塩分(g)	313
	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						エネルギー(mg)	788
水	切り干し大根のごまマヨあえ			プロッコリー にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	12.3
	チンゲンサイと油揚げのみぞ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ			たんぱく質(%)	34.8
	自然栽培米ごはん					自然栽培米	大豆油	脂質(%)	2.1
	ささみフライ	ささみフライ						塩分(g)	393
木	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	大豆油	エネルギー(kcal)	770
	じゃがいもとわかめのみぞ汁	わかめ		にんじん	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも		たんぱく質(%)	14.5
	ヨーグルト	ヨーグルト						脂質(%)	19.9
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		塩分(g)	2.3
金	いわしのレモン煮	いわしのレモン煮				さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	806
	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			たんぱく質(%)	14.4
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ	さとう		脂質(%)	26.4
	ぶどう				ぶどう			塩分(g)	3.2

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。