



今日の給食なんでしょう？

令和 8 年 1 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
8 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	794
	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんぱく質(%)	12.5
	ブロッコリーの磯マヨネーズあえ	ツナ	のり	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(%)	30.5
	のっぺい汁	厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう 干しいいたけ ねぎ しょうが	里いも かたくり粉		塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	315
9 金	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	804
	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご						たんぱく質(%)	14.0
	紅白なます	油揚げ		にんじん	大根	さとう	ごま	脂質(%)	19.8
	もち雑煮	とり肉		小松菜 にんじん	ごぼう 干しいいたけ	里いも もち		塩分(g)	2.8
	豆乳ババロア					豆乳ババロア		カルシウム(mg)	367
13 火	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	809
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					大豆油	たんぱく質(%)	17.2
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	36.9
	お豆と野菜のスープ	大豆 とり肉		チンゲンサイ にんじん	大根 セロリー 玉ねぎ			塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	388
14 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	771
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(%)	15.7
	梅おかかあえ		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 梅	さとう		脂質(%)	24.2
	じゃがいもとごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも		塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	369
15 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	766
	野菜シューマイ	野菜シューマイ						たんぱく質(%)	15.5
	茎わかめのナムル	白みそ	茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油	脂質(%)	26.4
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	3.0
								カルシウム(mg)	397
16 金	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	841
	ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ			大根おろし	さとう かたくり粉		たんぱく質(%)	14.1
	ごぼうサラダ			にんじん 小松菜	ごぼう とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	32.5
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	604
19 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	751
	揚げギョウザ	肉ギョウザ					大豆油	たんぱく質(%)	12.8
	大根と小松菜の中華あえ			小松菜 にんじん	大根 ねぎ		ごま ごま油	脂質(%)	31.8
	きのこ厚揚げの担々スープ	ぶた肉 厚揚げ 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)	2.1
								カルシウム(mg)	463
20 火	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	833
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ						たんぱく質(%)	15.5
	れんこんのサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	れんこん キャベツ レモン果汁	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	37.9
	ミートボールシチュー	肉だんご		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ えだ豆 しめじ	じゃがいも さとう	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	塩分(g)	3.6
								カルシウム(mg)	429
21 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	805
	いわしのしょうが煮	いわしの生姜煮						たんぱく質(%)	17.0
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり 赤しそ			脂質(%)	30.5
	みそおでん	とり肉 ちくわ 厚揚げ うずらたまご みそ	昆布	にんじん さやいんげん	大根 干しいいたけ こんにゃく	さとう		塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	419
22 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	830
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(%)	15.0
	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(%)	30.3
	豆乳汁	油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	里いも		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	373
23 金	カレーライス					米 大麦		エネルギー(kcal)	872
	(カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.2
	きびなごフライ		きびなごフライ				大豆油	脂質(%)	23.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ もも缶 パイン缶		ホイップクリーム	塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	381
26 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	841
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	たんぱく質(%)	15.4
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	31.8
	いか団子と野菜のいしる煮	いか団子 ぶた肉 厚揚げ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ			塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	311
27 火	きな粉揚げパン	きな粉				コッパパン さとう	大豆油	エネルギー(kcal)	770
	カラフルサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー レモン果汁		マヨネーズ	たんぱく質(%)	16.7
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトジュース	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく		サラダ油	脂質(%)	37.5
	県産かぼちゃプリン					県産かぼちゃプリン		塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	383
28 水	白ごはん 味付けのり		味付けのり			米		エネルギー(kcal)	795
	さばの糍焼き	さば						たんぱく質(%)	16.9
	即席漬け			小松菜 にんじん	キャベツ つぼ漬け		ごま	脂質(%)	25.1
	めった汁	ぶた肉 打ち豆 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ こんにゃく	さつまいも		塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	342
29 木	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	871
	豚肉とくわいの揚げがらめ	ぶた肉			くわい 玉ねぎ	米粉 かたくり粉 さとう	サラダ油 大豆油	たんぱく質(%)	14.6
	ひじきのサラダ		チーズ しそひじき	赤パプリカ	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	27.9
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	380
30 金	中島菜チャーハン		しらす干し	中島菜めしの素 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	ごま油	エネルギー(kcal)	784
	春巻き	春巻き					大豆油	たんぱく質(%)	12.0
	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(%)	34.0
	中華五目スープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たけのこ もやし 干しいいたけ			塩分(g)	3.8
								カルシウム(mg)	328

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。

邑知小
1年・2年
給食なし

羽咋中
邑知中3年
給食なし