



## 今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

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 中学校
		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	
8 木	白ごはん メンチカツ プロッコリーの磯マヨネーズあえ のっべい汁	白ごはん メンチカツ ツナ 厚揚げ	牛乳・小魚・海藻 のり	緑黄色野菜 にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 キャベツ レモン果汁 にんじん	米 大豆油 マヨネーズ 里いも かたくり粉	大豆油 マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
9 金	わかめごはん 五目厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 豆乳ババロア	わかめ 五目厚焼きたまご 油揚げ とり肉		にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう 干しこいたけ	米 大麦 さとう 里いも もち 豆乳ババロア	大麦 ごま 豆乳ババロア	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
13 火	米粉パン 鮭のチーズフライ コールスローサラダ お豆と野菜のスープ	鮭のチーズフライ ハム 大豆 とり肉		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 セロリー 玉ねぎ	米粉パン さとう	大豆油 サラダ油 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 水	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 梅おかかあえ じゃがいもとごぼうのみぞ汁	白ごはん 豚肉 梅おかかあえ じゃがいもとごぼうのみぞ汁	ぶた肉 かつおぶし 油揚げ みそ	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 梅 ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油 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)
15 木	白ごはん 野菜シユーマイ 茎わかめのナムル マーボー豆腐	野菜シユーマイ 白みそ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ	茎わかめ	小松菜 にんじん にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しこいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 サラダ油 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)
16 金	自然栽培米ごはん ハンバーグのおろしソース ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみぞ汁	自然栽培米 ハンバーグ ごぼうサラダ 油揚げ みそ		にんじん 小松菜 にんじん	大根おろし ごぼう とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ	自然栽培米 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
19 月	白ごはん 揚げギョウザ 大根と小松菜の中華あえ きのこと厚揚げの坦々スープ	白ごはん 揚げギョウザ 大根と小松菜の中華あえ きのこと厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ もやし ねぎ しめじ えのきたけ	米 大豆油 ごま ごま油 ごま	大豆油 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
20 火	ミルクロール スペイン風オムレツ れんこんのサラダ ミートボールシチュー	ミルクロール スペイン風オムレツ れんこんのサラダ 肉だんご		にんじん プロッコリー にんじん トマトピューレ	れんこん キャベツ レモン果汁 玉ねぎ えだ豆 しめじ	ミルクロール さとう じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ オリーブ油 ハヤシルカ デミグラスソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
21 水	白ごはん いわしのしょうが煮 ゆかりあえ みそおでん	白ごはん いわしの生姜煮 ゆかりあえ 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	キャベツ きゅうり 赤しそ 大根 干しこいたけ こんにゃく	米 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)
22 木	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豆乳汁	白ごはん とり肉 ひじきの佃煮 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん 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 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	大豆油 ごま マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
23 金	カレーライス (カレーソース) きびなごフライ フルーツのヨーグルトあえ	カレーライス (カレーソース) きびなごフライ フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 きびなごフライ ヨーグルト	にんじん バナナ もも缶 パイン缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ バナナ もも缶 パイン缶	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ 大豆油 ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
26 月	白ごはん ぶりのみぞ漬けフライ プロッコリーのおかかマヨサラダ いか団子と野菜のいしる煮	白ごはん ぶりのみぞ漬けフライ いか団子 ぶた肉 厚揚げ	かつおぶし	プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	米 大豆油 マヨネーズ	大豆油 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)
27 火	きな粉揚げパン カラフルサラダ ミネストローネ 県産かぼちゃプリン	きな粉 ツナ とり肉 大豆	チーズ	プロッコリー にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトジュース	カリフラワー レモン果汁 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	コッペパン さとう	大豆油 マヨネーズ サラダ油 県産かぼちゃプリン	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
28 水	白ごはん 味付けのり さばの糀焼き 即席漬け めつた汁	白ごはん 味付けのり さば 小松菜 にんじん にんじん		キャベツ つぼ漬け 大根 白菜 ねぎ こんにゃく		米 ごま	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)
29 木	自然栽培米ごはん 豚肉とくわいの揚げがらめ ひじきのサラダ 里いもと油揚げのみぞ汁	自然栽培米ごはん 豚肉とくわいの揚げがらめ ひじきのサラダ 里いもと油揚げのみぞ汁	ぶた肉 チーズ しそひじき 油揚げ みそ	にんじん 赤パプリカ にんじん	くわい 玉ねぎ キャベツ 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	サラダ油 大豆油 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)
30 金	中島菜チャーハン 春巻き もぐくと春雨の酢の物 中華五目スープ	中島菜チャーハン 春巻き ハム ぶた肉	しらす干し もぐく チンゲンサイ	中島菜めしの素 にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ もやし 干しこいたけ	米 春雨 さとう	ごま油 大豆油 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)

豊知小  
1年・2年  
給食なし羽咋中  
豊知中3年  
給食なし

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。