



# 今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

令和 6年 9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	
2月 2	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜たっぷりパオズ 春雨のスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜たっぷりパオズ 厚揚げ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ 干しいたけ	さとう 春雨	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)
3月 3火	米粉パン ポークコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	ポークコロッケ ハム 大豆 ベーコン		にんじん トマト缶 トマトジュース	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	米粉パン さとう マカロニ	大豆油 サラダ油 マヨネーズ 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水	白ごはん 豚肉のスタミナ焼き 千草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 ひとくちチーズ	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	チーズ	小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも	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)
5木	白ごはん/かつおごまふりかけ だし巻きたまご 豚しゃぶサラダ 大根とチングンサイのみそ汁 ぶどうゼリー	だし巻きたまご ぶた肉 油揚げ みそ	海藻ミックス	赤パブリカ チングンサイ にんじん	ねぎ きゅうり もやし しょうが 大根 玉ねぎ	米 さとう ぶどうゼリー	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
6金	カレーライス (カレーソース) 大豆と野菜のサラダ なし	ぶた肉 大豆 とり肉	チーズ	にんじん プロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ なし	米 大麦 米粉 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールウ 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)
9月 9	白ごはん 鮭のチーズフライ 白酢あえ 青菜ときのこのみそ汁	鮭のチーズフライ 油揚げ とり肉 みそ	ひじき	にんじん 小松菜 にんじん	きゅうり 大根 キャベツ ねぎ しめじ 干しいたけ えのきだけ	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)
10火	バターロール 夏野菜のミートソース焼き 花野菜のサラダ コンソメ・ジュリアン 豆乳プリン	牛肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン	チーズ	ピーマントマトソース プロッコリー 赤パブリカ にんじん	なす ブッキニ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー とうもろこし 大根 玉ねぎ セロリー キャベツ えのきだけ	バターロール マカロニ 小麦粉 さとう 豆乳プリン	オリーブ油 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)
11水	白ごはん ふくらぎのねぎソースがけ プロッコリーの磯マヨネーズあえ チングンサイのみそ汁	ふくらぎ ツナ 油揚げ みそ	のり	プロッコリー にんじん にんじん チングンサイ	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁 大根 玉ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	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)
12木	白ごはん 野菜シユーマイ もやしのナムル マー婆ー豆腐	野菜シユーマイ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ		小松菜 にんじん にんじん にら	もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 さとう	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)
13金	自然栽培米ごはん 鶏肉のレモン風味 小松菜のアーモンドあえ 里いもと白菜のみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	レモン果汁 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 さとう 里いも	大豆油 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
17火	ミルクロール うさぎハンバーグ れんこんサラダ 白玉だんごのスープ 十五夜デザート	うさぎハンバーグ ツナ ベーコン		にんじん プロッコリー 小松菜 にんじん	りんごピューレ れんこん キャベツ レモン果汁 もやし	ミルクロール さとう 白玉だんご 十五夜デザート	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)
18水	白ごはん 豚肉の香味揚げ のり酢あえ キャベツと油揚げのみそ汁	ぶた肉 ツナ 油揚げ みそ	のり	チングンサイ にんじん	にんにく しょうが レモン果汁 もやし とうもろこし レモン果汁 キャベツ ねぎ えのきだけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	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)
19木	白ごはん さんまのレモン煮 金糸瓜の酢の物 貝だくさん汁	さんまのレモン煮 油揚げ ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん にんじん	金糸瓜 さゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	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)
20金	梅ひじきごはん 野菜かき揚げ プロッコリーのおかかマヨサラダ 小松菜と里いものみそ汁	野菜かき揚げ とり肉 みそ	ひじきの佃煮 かつおぶし スライスチーズ	プロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	梅 キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	米 里いも	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)
24火	チーズとツナのセルフサンド (ツナサラダ)(チーズ) ほうれん草オムレツ もやしのスープ	ツナ ほうれん草オムレツ ハム	スライスチーズ	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ	ミルク食パン さとう	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)
25水	白ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 五色あえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	とり肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	パルメザンチーズ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米 コーンフレーク さとう	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)
26木	白ごはん 焼きぎょうざ ホイコーロー <sup>1</sup> たまごスープ ヨーグルト	肉ぎょうざ ぶた肉 たまご	ピーマン にんじん にんじん チングンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 かたくり粉 さとう かたくり粉	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)
27金	白ごはん/のり香味ふりかけ 野菜の五色揚げ しらすのおひたし かもうりのそぼろ煮	野菜の五色揚げ とり肉 大豆ミート 厚揚げ	のり香味ふりかけ しらす干し	チングンサイ にんじん にんじん	もやし とうがん 玉ねぎ えだ豆 しょうが 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 さとう	大豆油 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)
30月	白ごはん ししゃもフリッター 小松菜とひじきのごまマヨあえ 肉じゃが	ししゃもフリッター ぶた肉	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう	大豆油 ごま マヨネーズ 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)