



今日の給食なんでしょう？

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	
		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
2月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	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)	835 13.7 26.4 2.8 36.7
	野菜たっぷりパオズ	野菜たっぷりパオズ					ごま油		
	春雨のスープ	厚揚げ		にんじん	白菜 ねぎ 干しいたけ	春雨			
3月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 14.9 35.0 3.1 50.5
	ポークコロッケ	ポークコロッケ					大豆油		
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ		
	ミネストローネ	大豆 ベーコン		にんじん トマト缶 トマトジュース	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	マカロニ	サラダ油		
4月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 15.8 29.9 2.6 51.9
	豚肉のスタミナ焼き	ぶた肉			にんにく	さとう	ごま油		
	干草あえ	さつま揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しめじ	さとう			
	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			
5月	ひとくちチーズ		チーズ					エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	810 15.6 27.7 2.5 57.6
	白ごはん/かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	810 15.6 27.7 2.5 57.6
	だし巻きたまご	だし巻きたまご							
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉	海藻ミックス	赤パプリカ	ねぎ きゅうり もやし しょうが	さとう	ごま		
6月	大根とチンゲンサイのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ	ぶどうゼリー		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	854 13.4 25.2 2.5 32.6
	ぶどうゼリー								
	カレーライス					米 大麦		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	854 13.4 25.2 2.5 32.6
	(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	米粉 じゃがいも	サラダ油 カレールウ		
9月	大豆と野菜のサラダ	大豆 とり肉	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	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)	797 14.0 29.2 2.8 39.4
	なし				なし				
	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 15.4 35.8 3.9 45.8
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					大豆油		
10月	白酢あえ	油揚げ	ひじき	にんじん	きゅうり 大根	さとう	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 15.4 35.8 3.9 45.8
	青菜ときのこのみそ汁	とり肉 みそ		小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ				
11月	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 15.4 35.8 3.9 45.8
	夏野菜のミートソース焼き	牛肉 ぶた肉	チーズ	ピーマントマトソース	なす スッキーニ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 さとう	オリーブ油		
	花野菜のサラダ	とり肉		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー とうもろこし		マヨネーズ		
	コンソメ・ジュリアン	ベーコン		にんじん	大根 玉ねぎ セロリー キャベツ えのきたけ				
12月	豆乳プリン					豆乳プリン		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	839 14.5 34.3 1.7 33.9
	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	839 14.5 34.3 1.7 33.9
	ふくらぎのねぎソースがけ	ふくらぎ			ねぎ しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油		
	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		
1月	チンゲンサイのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ			エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	800 15.8 36.3 2.8 40.1
	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	800 15.8 36.3 2.8 40.1
	野菜シューマイ	野菜シューマイ							
	もやしのナムル			小松菜 にんじん	もやし ねぎ	さとう	ごま油		
13月	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ		にんじん にら	玉ねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	かたくり粉 さとう	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)	805 15.3 26.2 2.5 38.0
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 15.3 26.2 2.5 38.0
	鶏肉のレモン風味	とり肉			レモン果汁	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油		
	小松菜のアーモンドあえ	さつま揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
17月	里いもと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	797 15.6 34.7 3.6 46.4
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	797 15.6 34.7 3.6 46.4
	うさぎハンバーグ	うさぎハンバーグ			りんごピューレ				
	れんこんサラダ	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		
18月	白玉だんごのスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	もやし	白玉だんご		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 15.3 32.2 2.3 34.0
	十五夜デザート					十五夜デザート			
	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 15.3 32.2 2.3 34.0
	豚肉の香味揚げ	ぶた肉			にんにく しょうが レモン果汁	米粉 かたくり粉	大豆油		
19月	のり酢あえ	ツナ	のり	チンゲンサイ	もやし とうもろこし レモン果汁	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)	780 15.1 29.5 2.5 42.0
	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				
20月	さんまのレモン煮	さんまのレモン煮		にんじん	金糸瓜 きゅうり	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)	805 11.3 31.2 2.7 51.4
	金糸瓜の酢の物	油揚げ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく				
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん					
24月	梅ひじきごはん		ひじきの佃煮		梅	米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	821 16.7 38.0 4.1 60.4
	野菜かき揚げ	野菜かき揚げ					大豆油		
	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		
	小松菜と里いものみそ汁	とり肉 みそ		小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	里いも			
25月	チーズとツナのセルフサンド					ミルク食パン		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	821 16.7 38.0 4.1 60.4
	(ツナサラダ)(チーズ)	ツナ	スライスチーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁				
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ							
	もやしのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ えのきたけ				
26月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	808 18.7 26.4 2.6 40.2
	鶏肉のコーンフレーク焼き	とり肉	バルメザンチーズ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	コーンフレーク	マヨネーズ		
	五色あえ	かまぼこ			玉ねぎ ねぎ	さとう			
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ						
27月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	802 14.3 23.0 2.2 43.4
	焼きぎょうざ	肉ぎょうざ							
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	かたくり粉 さとう	ごま油		
	たまごスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	だけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	かたくり粉			
28月	ヨーグルト		ヨーグルト					エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	794 15.4 28.3 3.1 41.2
	白ごはん/のり香味ふりかけ		のり香味ふりかけ			米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	794 15.4 28.3 3.1 41.2
	野菜の五色揚げ	野菜の五色揚げ					大豆油		
	しらすのおひたし		しらす干し	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう			
30月	かもうりのそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん	とうがん 玉ねぎ えだ豆 しょうが 干しいたけ	かたくり粉 さとう	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)	886 13.8 28.8 2.5 41.5
	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	886 13.8 28.8 2.5 41.5
	ししゃもフリッター	ししゃもフリッター					大豆油		
	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		
月	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	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)	886 13.8 28.8 2.5 41.5

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小
栗ノ保小
西北台小
邑知小
給食なし