



今日の給食なんだろな?

令和7年2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】 1群 肉・魚・卵・豆腐	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	からだの調子を整える食品 【緑のグループ】 4群 淡色野菜・きのこ・果物	熱や力のものとなる食品 【黄のグループ】 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	栄養価
3月 栗ノ保小 6年 給食なし	白ごはん いわしのおろし煮 小松菜とひじきのごママヨあえ 豚汁 節分豆	いわしのおろし煮	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	米 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)
4月 火 ミルクロール トマトミートオムレツ コールスローサラダ クラムチャウダー	トマトミートオムレツ ハム あさり	トマトミートオムレツ スキムミルク 牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも 米粉	ミルクロール サラダ油 マヨネーズ 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	
5月 水 白ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のごママヨあえ 豆乳汁	白ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のごママヨあえ 豆乳汁	とり肉 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ	にんじん にんじん	しょうが 切り干し大根 キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 さとう さとう 里いも	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)	
6木 白ごはん 野菜シユーマイ 春雨とひじきの酢の物 厚揚げの中華煮	白ごはん 野菜シユーマイ 春雨とひじきの酢の物 厚揚げの中華煮	野菜シユーマイ 炒りたまご ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干しいいだけ	米 春雨 さとう さとう さとう かたくり粉	ごま油 ごま油 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)
7金 白ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 里いもと小松菜のみぞ汁	白ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 里いもと小松菜のみぞ汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	大豆油 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)
10月 白ごはん ハンバーグのきのこソース 小松菜とれんこんのごママヨ チングンサイと油揚げのみぞ汁	白ごはん ハンバーグのきのこソース 小松菜とれんこんのごママヨ チングンサイと油揚げのみぞ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	生クリーム	小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきだけ れんこん キャベツ ねぎ	米 さとう さとう	豆乳クリームパター ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
12水 白ごはん 野菜たっぷりバオズ 大根と小松菜のナムル ハ宝菜	白ごはん 野菜たっぷりバオズ 大根と小松菜のナムル ハ宝菜	野菜たっぷりバオズ いか ぶた肉 うずらたまご		小松菜 にんじん にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	米 かたくり粉	ごま 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木 白ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き レモン酢あえ さつま汁 ひとくちチーズ	白ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き レモン酢あえ さつま汁 ひとくちチーズ	ふくらぎ 白みそ かまぼこ とり肉 みそ	パセリ チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ 白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 さとう さつまいも	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金 根菜カレー(麦ごはん) (カレーハーフ)	根菜カレー(麦ごはん) (カレーハーフ)	とり肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 にんにく しょうが りんごピューレ	米 大麦 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
17月 白ごはん 豚肉コロッケ 五色あえ 大根のそぼろ煮	白ごはん 豚肉コロッケ 五色あえ 大根のそぼろ煮	豚肉コロッケ 錦糸たまご とり肉 大豆ミート 厚揚げ		小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが こんにゃく	米 さとう さとう さとう かたくり粉	大豆油 サラダ油 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)
18火 キヤロットパン こまつさんのグラタン ツナサラダ 大根とミートボールのスープ	キヤロットパン こまつさんのグラタン ツナサラダ 大根とミートボールのスープ	ポークワインナー ツナ とり団子	スキムミルク 牛乳 チーズ	プロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 大根 白菜 ねぎ	キヤロットパン マカロニ 米粉	サラダ油 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水 肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 焼きギョウザ 豆腐とわかめの中華スープ	肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 焼きギョウザ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 肉ギョウザ 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく ねぎ えのきだけ	米 大麦 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)
20木 自然栽培米ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き のり酢あえ キャベツと油揚げのみぞ汁 みかんゼリー	自然栽培米ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き のり酢あえ キャベツと油揚げのみぞ汁 みかんゼリー	とり肉 ツナ 油揚げ みそ	バルメザンチーズ のり	小松菜 にんじん にんじん	もやし レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	自然栽培米 コンフレーク さとう みかんゼリー	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)
21金 野菜ピラフ 豆腐と野菜のナゲット 白菜とチキンのレモンサラダ コンソメ・ジュリアン	野菜ピラフ 豆腐と野菜のナゲット 白菜とチキンのレモンサラダ コンソメ・ジュリアン	ポークワインナー 豆腐と野菜のナゲット とり肉 ベーコン		赤パプリカ プロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし えだまめ 白菜 きゅうり レモン果汁 大根 玉ねぎ セロリー キャベツ えのきだけ	米 白菜 大根	オリーブ油 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)
25火 米粉パン 鮭とチーズのメンチカツ 小松菜とツナのサラダ コーンの豆乳ポタージュ	米粉パン 鮭とチーズのメンチカツ 小松菜とツナのサラダ コーンの豆乳ポタージュ	鮭とチーズのメンチカツ ツナ 豆乳	スキムミルク	小松菜 にんじん バセリ	キャベツ レモン果汁 とうもろこし とうもろこしペースト 玉ねぎ	米粉パン さとう 米粉	大豆油 サラダ油 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
26水 白ごはん 豚肉と大豆の甘酢がらめ プロッコリーのおかあえ 里いもと油揚げのみぞ汁	白ごはん 豚肉と大豆の甘酢がらめ プロッコリーのおかあえ 里いもと油揚げのみぞ汁	ぶた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	かつおぶし	プロッコリー にんじん にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう 里いも	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)
27木 白ごはん さばのみぞ煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ せんべい汁	白ごはん さばのみぞ煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ せんべい汁	さばのみぞ煮 炒りたまご とり肉	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ まいだけ	米 かやきせんべい	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)
28金 ハヤシライス(麦ごはん) (ハヤシソース) 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	ハヤシライス(麦ごはん) (ハヤシソース) 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	牛肉		にんじん トマトピューレ ヨーグルト	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ りんご	米 大麦 さとう さとう	サラダ油 ハヤシソース 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)

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

旅する給食
青森県お話から
とび出した
料理邑知小
1年・2年
給食なし栗ノ保小
6年
給食なし