



今日の給食なんでしょうな？

令和 7年 2月

羽咋市立学校給食共同調理場

粟ノ保小
6年
給食なし瑞穂小
1年・2年
給食なし邑知小
1年・2年
給食なしお話から
とび出した
料理旅する給食
青森県

| 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 |
| 3月 | 白ごはん | | | | | 米 | | エネルギー(kcal) | 796 |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | | たんぱく質(g) | 16.0 |
| | 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(g) | 31.1 |
| 4月 | 豚汁 | ぶた肉 みそ | | にんじん | 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく | | | 塩分(g) | 2.5 |
| | 節分豆 | 節分豆 | | | | | | カルシウム(mg) | 468 |
| | ミルクロール | | | | | ミルクロール | | エネルギー(kcal) | 810 |
| 5月 | トマトミートオムレツ | トマトミートオムレツ | | | | | | たんぱく質(g) | 15.3 |
| | 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(g) | 34.7 |
| | クラムチャウダー | あさり | スキムミルク 牛乳 | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ | じゃがいも 米粉 | 豆乳クリームバター | 塩分(g) | 2.9 |
| 6月 | 白ごはん | | | | | 米 | | カルシウム(mg) | 609 |
| | 鶏肉の照り焼き | とり肉 | | | しょうが | | | エネルギー(kcal) | 791 |
| | 切り干し大根のごまマヨあえ | | | 小松菜 にんじん | 切り干し大根 キャベツ | さとう | ごま マヨネーズ | たんぱく質(g) | 16.8 |
| 7月 | 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 | さとう | | 脂質(g) | 27.5 |
| | | | | | | 里いも | | 塩分(g) | 2.2 |
| | | | | | | | | カルシウム(mg) | 402 |
| 8月 | 白ごはん | | | | | 米 | | エネルギー(kcal) | 875 |
| | 野菜シューマイ | 野菜シューマイ | | | | | | たんぱく質(g) | 15.6 |
| | 春雨とひじきの酢の物 | 炒りたまご | ひじき | にんじん | もやし | 春雨 さとう | ごま油 | 脂質(g) | 29.2 |
| 9月 | 厚揚げの中華煮 | ぶた肉 厚揚げ 赤みそ | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ | さとう かたくり粉 | ごま油 サラダ油 | 塩分(g) | 3.3 |
| | | | | | | | | カルシウム(mg) | 411 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 832 |
| 10月 | 白ごはん | | | | | 米 | | たんぱく質(g) | 14.0 |
| | 豚肉のくわ焼き | 豚肉 | | | しょうが | さとう 米粉 かたくり粉 | 大豆油 | 脂質(g) | 29.4 |
| | れんこんのきんぴら | さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | れんこん こんにゃく | さとう | サラダ油 | 塩分(g) | 2.5 |
| 11月 | 里いもと小松菜のみそ汁 | 油揚げ みそ | | 小松菜 | 大根 しめじ | 里いも | | カルシウム(mg) | 331 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 812 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 14.4 |
| 12月 | 白ごはん | | | | | 米 | | 脂質(g) | 30.4 |
| | ハンバーグ | ハンバーグ | 生クリーム | | 玉ねぎ しめじ えのきたけ | さとう | 豆乳クリームバター | 塩分(g) | 2.0 |
| | 小松菜とれんこんのごまあえ | | | 小松菜 にんじん | れんこん | | ごま | カルシウム(mg) | 661 |
| 1月 | チンゲンサイと油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | | にんじん チンゲンサイ | キャベツ ねぎ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 2月 | 白ごはん | | | | | 米 | | エネルギー(kcal) | 814 |
| | 野菜たっぷりパオズ | 野菜たっぷりパオズ | | | | | | たんぱく質(g) | 14.5 |
| | 大根と小松菜のナムル | | | 小松菜 にんじん | 大根 ねぎ | | ごま ごま油 | 脂質(g) | 27.1 |
| 3月 | 八宝菜 | いか ぶた肉 うすらたまご | | にんじん | 玉ねぎ 白菜 キャベツ きくらげ しょうが にんにく | かたくり粉 | サラダ油 ごま油 | 塩分(g) | 2.3 |
| | | | | | | | | カルシウム(mg) | 369 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 834 |
| 4月 | 白ごはん | | | | | 米 | | たんぱく質(g) | 16.4 |
| | ふくらぎのマヨネーズ焼き | ふくらぎ 白みそ | | パセリ | 玉ねぎ | | マヨネーズ | 脂質(g) | 27.8 |
| | レモン酢あえ | かまぼこ | | ブロッコリー にんじん | 白菜 きゅうり レモン果汁 | さとう | | 塩分(g) | 2.6 |
| 5月 | さつま汁 | とり肉 みそ | | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | さつまいも | | カルシウム(mg) | 495 |
| | ひとくちチーズ | | チーズ | | | | | エネルギー(kcal) | 800 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 11.9 |
| 6月 | 根菜カレー（麦ごはん） | 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 りんごピュール | 米 大麦 | サラダ油 カレーウ | 脂質(g) | 22.2 |
| | （カレーソース） | | | | | じゃがいも 米粉 | サラダ油 | 塩分(g) | 2.9 |
| | ひじきのマリネサラダ | ハム | ひじき | ブロッコリー | キャベツ とうもろこし | さとう | サラダ油 | カルシウム(mg) | 318 |
| 7月 | デコボン | | | | デコボン | | | エネルギー(kcal) | 811 |
| | 白ごはん | | | | | 米 | | たんぱく質(g) | 13.3 |
| | 豚肉コロッケ | 豚肉コロッケ | | | | | 大豆油 | 脂質(g) | 26.4 |
| 8月 | 五色あえ | 錦糸たまご | | 小松菜 にんじん | れんこん キャベツ | さとう | | 塩分(g) | 3.1 |
| | 大根のそぼろ煮 | とり肉 大豆ミート 厚揚げ | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ 大根 しょうが こんにゃく | さとう かたくり粉 | サラダ油 | カルシウム(mg) | 538 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 825 |
| 9月 | キャラットパン | | | | | キャラットパン | | たんぱく質(g) | 16.8 |
| | こまっさんのグラタン | ポークウインナー | スキムミルク 牛乳 チーズ | ブロッコリー | 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム | マカロニ 米粉 | サラダ油 | 脂質(g) | 33.5 |
| | ツナサラダ | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり レモン果汁 | | ごま マヨネーズ | 塩分(g) | 3.7 |
| 10月 | 大根とミートボールのスープ | とり団子 | | にんじん チンゲンサイ | 大根 白菜 ねぎ | | | カルシウム(mg) | 592 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 767 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 14.8 |
| 11月 | 肉みそ丼（麦ごはん） | 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 大麦 | ごま油 | 脂質(g) | 24.1 |
| | （肉みそ丼の具） | | | | | さとう | | 塩分(g) | 2.6 |
| | 焼きギョウザ | 肉ギョウザ | | | | | | カルシウム(mg) | 438 |
| 12月 | 豆腐とわかめの中華スープ | 豆腐 | わかめ | にんじん チンゲンサイ | ねぎ えのきたけ | かたくり粉 | | | |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 823 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 17.3 |
| 1月 | 自然栽培米ごはん | | | | | 自然栽培米 | | 脂質(g) | 24.2 |
| | 鶏肉のコーンフ레이크焼き | とり肉 | パルメザンチーズ | | | コーンフ레이크 | マヨネーズ | 塩分(g) | 2.2 |
| | のり酢あえ | ツナ | のり | 小松菜 にんじん | もやし レモン果汁 | さとう | | カルシウム(mg) | 439 |
| 2月 | 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 玉ねぎ えのきたけ | | | | |
| | みかんゼリー | | | | | みかんゼリー | | エネルギー(kcal) | 762 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 12.3 |
| 3月 | 野菜ピラフ | ポークウインナー | | 赤パプリカ | 玉ねぎ とうもろこし えだまめ | 米 | オリーブ油 | 脂質(g) | 34.8 |
| | 豆腐と野菜のナゲット | 豆腐と野菜のナゲット | | | | | 大豆油 | 塩分(g) | 3.3 |
| | 白菜とチキンのレモンサラダ | とり肉 | | ブロッコリー にんじん | 白菜 きゅうり レモン果汁 | | マヨネーズ | カルシウム(mg) | 425 |
| 4月 | 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 キャベツ えのきたけ | | | エネルギー(kcal) | 849 |
| | | | | | | | | たんぱく質(g) | 16.3 |
| | | | | | | | | 脂質(g) | 32.8 |
| 5月 | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | 塩分(g) | 2.8 |
| | 鮭とチーズのメンチカツ | 鮭とチーズのメンチカツ | | | | | 大豆油 | カルシウム(mg) | 467 |
| | 小松菜とツナのサラダ | ツナ | | 小松菜 にんじん | キャベツ レモン果汁 | さとう | サラダ油 | エネルギー(kcal) | 853 |
| 6月 | コーンの豆乳ポタージュ | 豆乳 | スキムミルク | パセリ | とうもろこし とうもろこしペースト 玉ねぎ | 米粉 | 豆乳クリームバター | たんぱく質(g) | 16.3 |
| | | | | | | | | 脂質(g) | 28.2 |
| | | | | | | | | 塩分(g) | 2.7 |
| 7月 | 白ごはん | | | | | 米 | | カルシウム(mg) | 351 |
| | 豚肉と大豆の甘酢がらめ | ぶた肉 大豆 | | | しょうが | 米粉 かたくり粉 さとう | 大豆油 | エネルギー(kcal) | 833 |
| | ブロッコリーのおかかあえ | さつま揚げ | かつおぶし | ブロッコリー にんじん | キャベツ | さとう | | たんぱく質(g) | 14.3 |
| 8月 | 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 | | 脂質(g) | 30.6 |
| | | | | | | | | 塩分(g) | 2.4 |
| | | | | | | | | カルシウム(mg) | 331 |
| 9月 | 白ごはん | | | | | 米 | | エネルギー(kcal) | 838 |
| | さばのみそ煮 | さばのみそ煮 | | | | | | たんぱく質(g) | 13.7 |
| | 小松菜とたまごの磯マヨあえ | 炒りたまご | のり | 小松菜 にんじん | キャベツ | | マヨネーズ | 脂質(g) | 23.3 |
| 10月 | せんべい汁 | とり肉 | | にんじん | 大根 ごぼう 白菜 ねぎ まいたけ | かやきせんべい | | 塩分(g) | 3.5 |
| | | | | | | | | カルシウム(mg) | 394 |
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | 838 |
| 11月 | 白ごはん | | | | | 米 大麦 | | たんぱく質(g) | 13.7 |
| | ハヤシライス（麦ごはん） | 牛肉 | | にんじん トマトピューレ | 玉ねぎ にんにく | さとう | サラダ油 ハヤシワ | 脂質(g) | 23.3 |
| | （ハヤシソース） | | | | | | デミグラスソース | 塩分(g) | 3.5 |
| 12月 | 白菜とりんごのサラダ | | | | 白菜 キャベツ りんご | さとう | サラダ油 | カルシウム(mg) | 394 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

☆牛乳（200ml）は、毎日つきます。