



今日の給食なんだろな？

令和 7 年 4 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
8 火	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	781
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		トマト缶		さとう		たんぱく質(%)	19.7
	野菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		サラダ油	脂質(%)	33.3
	お豆と野菜のコロコロスープ	とり肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく			塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	607
9 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	786
	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	たんぱく質(%)	13.8
	小松菜のごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	脂質(%)	28.4
	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)	2.4
								カルシウム(mg)	400
10 木	肉みそ丼(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	819
	(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	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	12.5
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(%)	26.4
	春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	334
11 金	カレーライス(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	826
	(カレーソース)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにくしょうが りんごビュレ	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.2
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ		チーズ しそひじき	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	24.7
	デコボン				デコボン			塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	315
14 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	806
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター					大豆油	たんぱく質(%)	13.3
	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	さとう かたくり粉	ごま油	脂質(%)	27.4
	水ぎょうざのスープ	水ぎょうざ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	春雨		塩分(g)	2.2
	ひとくちチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	595
15 火	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	828
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						たんぱく質(%)	17.1
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	36.6
	クリームシチュー	とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも 米粉	サラダ油	塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	607
16 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	785
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	たんぱく質(%)	13.0
	たけのこの磯マヨネーズあえ		のり	小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	27.6
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ			塩分(g)	1.6
	さくらゼリー					さくらゼリー		カルシウム(mg)	300
17 木	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)	788
	豚肉のこうじ焼き	ぶた肉						たんぱく質(%)	17.1
	きのこツナのごまあえ	ツナ		小松菜 にんじん	しめじ レモン果汁	さとう	ごま	脂質(%)	29.9
	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	3.0
								カルシウム(mg)	445
18 金	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	837
	炒り豆腐包み焼き	炒り豆腐包み焼き						たんぱく質(%)	18.4
	チンゲンサイの変わりあえ		しらす干し チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			脂質(%)	22.8
	車麩のたまごとじ	とり肉 たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	車麩 さとう		塩分(g)	4.1
								カルシウム(mg)	414
21 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	839
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						たんぱく質(%)	14.8
	福神あえ			小松菜 にんじん	キャベツ 福神漬け		ごま	脂質(%)	30.4
	春の炊き合わせ	ちくわ 厚揚げ		にんじん	大根 たけのこ 干しいたけ ふき こんにゃく	じゃがいも さとう		塩分(g)	3.0
								カルシウム(mg)	370
22 火	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	830
	ホットクリスピーチキン	とり肉 たまご			にんにく	小麦粉 米粉 コーンフレーク	大豆油	たんぱく質(%)	19.1
	えだまめサラダ		海藻ミックス		えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	31.0
	じゃがいものミルクスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	446
23 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	766
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(%)	16.1
	磯の香あえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ しめじ	さとう		脂質(%)	23.6
	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		塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	371
24 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	813
	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんぱく質(%)	13.6
	小松菜のおひたし		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	28.7
	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	里いも		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	392
25 金	梅しそごはん				梅 赤しそ	米		エネルギー(kcal)	830
	野菜かき揚げ	野菜かき揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	11.8
	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(%)	33.4
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく			塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	498
28 月	ビビンバ					米		エネルギー(kcal)	824
	(ビビンバの具)	牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	17.5
	えびの包み揚げ	えびの包み揚げ					大豆油	脂質(%)	26.9
	厚揚げとときのこのみそスープ	とり肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ しめじ えのきたけ			塩分(g)	2.9
								カルシウム(mg)	357
30 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	802
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら 白みそ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	たんぱく質(%)	16.0
	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		脂質(%)	27.4
	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			塩分(g)	2.4
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					カルシウム(mg)	436

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。