今 日 の 給 食 な ん だ ろ う な ？

令和　6年　5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
邑知小 給食なし		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	774
	1	鶏肉のコーンフレーク焼き	とり肉	パルメザンチーズ			コーンフレーク	マヨネーズ	たんぱく質(%)	19.0
		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		脂質(%)	25.7
	水	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			塩分(g)	2.1
									カルシウム(mg)	379
粟ノ保小 西北台小 給食なし		わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	846
	2	ししゃもフライ	ししゃもフライ					大豆油	たんぱく質(%)	13.6
		即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け		ごま	脂質(%)	24.7
	木	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 大豆ミート　厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう かたくり粉		塩分(g)	3.9
									カルシウム(mg)	418
		ミルク食パン					ミルク食パン		エネルギー(kcal)	860
	7	フルーツクリーム		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶 みかん缶		ホイップクリーム	たんぱく質(%)	14.3
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						脂質(%)	35.6
	火	ミートボールとキャベツのスープ	とりだんご		にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ			塩分(g)	3.5
									カルシウム(mg)	565
		プルコギ丼					米 大麦		エネルギー(kcal)	787
	8	(プルコギ丼の具)	ぶた肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	16.4
		えだまめシューマイ	えだまめシューマイ						脂質(%)	21.2
	水	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		塩分(g)	3.1
									カルシウム(mg)	344
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	817
	9	豚肉のみそ粕漬け	ぶた肉 みそ				酒かす		たんぱく質(%)	16.9
		しらすのおひたし		しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう		脂質(%)	28.8
	木	かきたま汁	豆腐(大豆) たまご みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ			塩分(g)	2.8
		豆乳プリン					豆乳プリン		カルシウム(mg)	470
		チキンライス	とり肉		トマトペースト	玉ねぎ 黄パプリカ えだ豆 マッシュルーム	米	オリーブ油	エネルギー(kcal)	774
	10	豆腐と野菜のナゲット	豆腐と野菜のナゲット					大豆油	たんぱく質(%)	14.9
		野菜とツナの彩りサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン汁		マヨネーズ	脂質(%)	32.6
	金	小松菜のスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	もやし ねぎ えのきたけ			塩分(g)	3.4
									カルシウム(mg)	483
羽咋小 給食なし		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	793
	13	きびなごのサクサク揚げ		きびなごのサクサク揚げ				大豆油	たんぱく質(%)	16.9
		バンサンスー	ハム 錦糸たまご			きゅうり キャベツ もやし	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	25.3
	月	厚揚げの中華煮	厚揚げ えび とり肉		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく 干ししいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	3.0
									カルシウム(mg)	434
		米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	768
	14	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード		たんぱく質(%)	22.3
		グリーンサラダ			ブロッコリー さやいんげん	キャベツ えだ豆 とうもろこし	さとう	オリーブ油	脂質(%)	25.4
	火	クラムチャウダー	あさり	スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲンサイ	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)	2.9
									カルシウム(mg)	493
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	822
	15	千草焼き	千草焼き						たんぱく質(%)	17.1
		大根なます			にんじん	きゅうり 大根	さとう	ごま	脂質(%)	27.9
	水	すき焼き風煮	牛肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	車ふ さとう	サラダ油	塩分(g)	3.0
		ひとくちチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	499
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	802
	16	ふくらぎのしょうがみそがらめ	ふくらぎ みそ 白みそ			しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	16.1
		小松菜とささみのあえ物	とり肉		小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	27.2
	木	豆腐となめこのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ なめこ			塩分(g)	2.6
									カルシウム(mg)	375
		大豆のキーマカレー					米 大麦		エネルギー(kcal)	840
	17	(カレーソース)	大豆 大豆ミート 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	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.3
		海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油	脂質(%)	23.9
	金	グレープフルーツ				グレープフルーツ			塩分(g)	2.8
									カルシウム(mg)	318
瑞穂小 給食なし		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	789
	20	揚げぎょうざ	肉ぎょうざ					大豆油	たんぱく質(%)	14.6
		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(%)	26.6
	月	八宝菜	いか えび ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.2
									カルシウム(mg)	372
		ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	827
	21	ボロニアカツ	ボロニアカツ					大豆油	たんぱく質(%)	17.7
		大根とツナのサラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり レモン果汁	さとう	ごま油	脂質(%)	32.8
	火	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油	塩分(g)	3.1
									カルシウム(mg)	354
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	850
	22	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			にんにく	さとう かたくり粉		たんぱく質(%)	14.8
		ごぼうサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	33.4
	水	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ(大豆) みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.5
									カルシウム(mg)	577
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	864
	23	豚肉の米粉から揚げ	ぶた肉				米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	14.1
		チンゲンサイのおかかあえ	ちくわ	かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	サラダ油	脂質(%)	28.4
	木	五月汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ たけのこ	じゃがいも		塩分(g)	2.3
		ヨーグルト		ヨーグルト					カルシウム(mg)	371
		そぼろごはん	ぶた肉 大豆ミート　炒りたまご			えだ豆 しょうが	米	サラダ油	エネルギー(kcal)	812
	24	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮						たんぱく質(%)	16.3
		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	脂質(%)	37.1
	金	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ			塩分(g)	3.0
									カルシウム(mg)	417
羽咋小6年 邑知小6年 給食なし		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	826
	27	あじフライ	あじフライ					大豆油	たんぱく質(%)	15.2
		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(%)	30.3
	月	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)	2.5
									カルシウム(mg)	372
羽咋小6年 邑知小6年 給食なし		バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	779
	28	ラザニア	ぶた肉 大豆ミート	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ	マカロニ	オリーブ油	たんぱく質(%)	16.0
		カラフルサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(%)	32.3
	火	チンゲンサイともやしのスープ	ハム		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ えのきたけ			塩分(g)	3.4
		りんごのムース					りんごのムース		カルシウム(mg)	433
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	774
	29	ポークコロッケ	ポークコロッケ					大豆油	たんぱく質(%)	10.9
		野菜たっぷり塩こうじ炒め	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	脂質(%)	28.7
	水	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ			塩分(g)	2.4
									カルシウム(mg)	408
		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	811
	30	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんぱく質(%)	12.7
		切り干し干し大根のごまあえ			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	脂質(%)	28.1
	木	豆腐とごぼうのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.1
		日向夏ゼリー					日向夏ゼリー		カルシウム(mg)	526
旅する 給食 (福井県)		白ごはん					米		エネルギー(kcal)	832
	31	ソースチキンカツ	とり肉 たまご				小麦粉 米粉 パン粉	大豆油	たんぱく質(%)	16.8
		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	脂質(%)	28.6
	金	打ち豆汁	油揚げ 打ち豆 みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ しめじ こんにゃく			塩分(g)	2.3
									カルシウム(mg)	354

☆ 牛乳（２００ｍｌ）は，毎日つきます。