



よていこんだて

R6年4月号 no.2
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

令和6年度

飯田共同調理場(小学生)

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー					
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
8	月	白ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツゼリー		豚肉 牛乳	トマト にんじん	グリーンピース りんご コーン たまねぎ みかん しょうが パイナップル	米 じゃがいも	サラダ油	751	23	20	2.5
9	火	白ごはん	牛乳	かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮		豚肉 鶏肉 大豆 焼き豆腐	にんじん いんげん	ごぼう だいこん たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま	サラダ油 ごま油 ごま	650	27	17	1.7
10	水	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 海鮮フワタンスープ		豚肉 厚揚げ 豆腐 大豆	にんじん いんげん チンゲン菜	たけのこ たまねぎ ねぎ きゃべつ きくらげ コーン もやし	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	609	20	17	1.6
11	木	白ごはん	牛乳	切干大根のカレー炒め 米粉のシチュー		豚肉 鶏肉 豆乳 大豆	にんじん ブロッコリー	切干大根 えだまめ 干しシイタケ たまねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 ごま バター	716	27	20	1.6
12	金	鮭ちらし	牛乳	お麩のすまし汁 さくらんぼゼリー		さけ 油揚げ 木綿豆腐	にんじん 小松菜	コーン えだまめ ねぎ ごぼう えのきだけ 干しシイタケ	米 砂糖 ごま	ごま	661	25	17	1.7
15	月	白ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 キャベツのみそスープ		鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草	えだまめ たまねぎ ごぼう えのきだけ 干しシイタケ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油	679	24	18	2.1
16	火	白ごはん	牛乳	ひじきの炒り煮 すき焼き風煮		さつま揚げ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ 白菜 えのきだけ	米 こんにやく 砂糖 車麩	サラダ油	643	28	17	2.4
17	水	白ごはん	牛乳	なすの肉みそ炒め とろわかめスープ		豚肉 木綿豆腐	いんげん にんじん	なす コーン しょうが ねぎ えりんぎ もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	557	21	16	1.5
18	木	白ごはん	牛乳	さばの味噌煮 キャベツ煮びたし 小松菜のみそ汁		さば 油揚げ	にんじん 小松菜	きゃべつ しめじ たまねぎ 干しシイタケ ねぎ 白菜	米 砂糖		663	25	23	1.9
19	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 豆腐の中華煮		豚肉 厚揚げ 大豆	にんじん チンゲン菜	しょうが グリンピース きゃべつ ねぎ たまねぎ コーン たけのこ 干しシイタケ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	715	32	22	1.5
22	月	白ごはん	牛乳	切干大根の和え物 厚揚げとひき肉のうま煮 いちごゼリー		ツナ がんもどき 鶏肉	にんじん	切干大根 もやし きゅうり たまねぎ えだまめ いちご	米 砂糖 片栗粉 しらたき じゃがいも	サラダ油 ごま油	733	27	22	2.1
23	火	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ブロッコリーのおかか和え ほうれん草と揚げのみそ汁		鶏肉 かつお節 油揚げ 大豆	ブロッコリー にんじん ほうれん草 ねぎ	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	米 パン粉		575	33	16	1.7
24	水	白ごはん	牛乳	春巻き 豚もやしのため 小松菜とコーンの中華スープ		豚肉 大豆	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが もやし 干しシイタケ たまねぎ コーン ねぎ キャベツ	米 小麦粉 春雨	サラダ油 揚げ油	687	20	24	1.5
25	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ 彩り野菜のソテー 大根のコンソメスープ		豚肉 ベーコン	いんげん にんじん 小松菜	きゃべつ しめじ コーン だいこん たまねぎ ねぎ	米 砂糖	サラダ油	575	19	17	1.4
26	金	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 肉じゃが		鶏肉 豚肉 厚揚げ	ブロッコリー にんじん いんげん	もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	サラダ油 ごま	707	34	18	1.7
30	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根のピリ辛炒め わかめと揚げのみそ汁		豚肉 油揚げ	小松菜 にんじん	たまねぎ 切干大根 えのきだけ ねぎ	米 パン粉 上白糖	サラダ油 揚げ油 ごま	685	23	22	2.0

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	663	25	19	1.8
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満