

令和6年6月

予定献立表

輪島市町野共同調理場

日	曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子をどとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	牛乳 ごはん あつあげのちやしあん ちゃんこ汁ふう のりのつくだに	牛乳 ふた肉 とり肉 さくらえび いか ちくわ のり あつあげ あぶらあげ	ごはん さとう かたくりこ こんにやく あぶら	にんじん こまつな さやいんげん だいこん だけのこ もやし たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	696	33.4	22.9	2.9
4	火	牛乳 かみかみ給食 ごはん カレーのからあげ きりほしだいこんのさっぱりあえ ピリからみそ汁	牛乳 ふた肉 カレイ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな きりほしだいこん きゅうり ねぎ ごぼう キムチ(はくさい)	837	34.5	25.0	2.9
5	水	牛乳 ようふう肉みそ丼 せんぎりスープ ブロッコリーのごまマヨサラダ	牛乳 ふた肉 ベーコン ハム だいす チーズ	ごはん むぎ じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	837	31.6	29.7	3.3
6	木	牛乳 ごはん いりどり うめあえ	牛乳 とり肉 ちくわ こうやとうふ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん えだまめ さやいんげん れんこん だけのこ ごぼう うめ 干しいたけ きゅうり キャベツ	798	31.7	23.2	2.4
7	金	牛乳 ビーンズカレー ポパイサラダ 牛乳プリン	牛乳 ふた肉 だいす シーチキン	ごはん むぎ さとう じゃがいも プリン あぶら ルウ	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	897	28.9	26.8	3.1
10	月	牛乳 ごはん やながわふう煮 ごまあえ さくらんぼゼリー	牛乳 ふた肉 たまご あぶらあげ	ごはん さとう ゼリー じゃがいも 車ふ ごま	にんじん ほうれん草 干しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ	802	28.9	21.0	2.6
11	火	牛乳 ごはん クリスマスチキン ブロッコリーのこうみあえ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり チーズ	ごはん さとう パンこ じゃがいも コーンフレーク ごま あぶら マヨネーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	869	33.8	29.8	2.5
12	水	牛乳 ごはん コロッケ チーズなっとう とん汁	牛乳 ふた肉 なっとう とうふ みそ チーズ	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにやく あぶら	こまつな にんじん ねぎ ごぼう	862	32.7	28.7	3.1
13	木	牛乳 ごはん(少なめ) いなりうどん アスパラのフレンチサラダ	牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ あぶらあげ	ごはん うどん さとう あぶら	にんじん こまつな アスパラガス 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	700	26.6	18.3	2.9
14	金	牛乳 むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ だいす みそ	ごはん むぎ さとう はるさめ かたくりこ ごま あぶら	にんじん ほうれん草 だけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にん にく	762	31.5	21.3	3.3
17	月	牛乳 ちゅうか丼 ちやしとわかめのごましょうゆ ターサイバオス	牛乳 ふた肉 とり肉 えび うすらたまご わかめ	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ しょうが だけのこ しょうが もやし きゅうり 干しいたけ	744	28.9	23.9	3.2
18	火	牛乳 ごはん ちくわのいそベチーズあげ きりほしだいこんのピリカラいため みそしる	牛乳 ふた肉 ちくわ 青のり チーズ	ごはん さとう こむぎこ ごま あぶら	にんじん こまつな ほうれん草 きりほしだいこん しめじ	755	29.0	21.0	2.9
19	水	牛乳 ごはん 魚のオーロラソースやき グリーンサラダ もずくスープ	牛乳 魚 かまぼこ とうふ たまご チーズ もずく	ごはん マヨネーズ	アスパラガス パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ	830	33.9	33.2	2.6
20	木	牛乳 ごはん すきやきふう煮 ほろほろあえ	牛乳 ふた肉 たまご とうふ	ごはん さとう しらたき 車ふ	にんじん こまつな はくさい ごぼう ねぎ しめじ キャベツ もやし 干しいたけ	722	30.7	20.2	2.4
21	金	牛乳 チキンカレー はなさきサラダ かたぬきチーズ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ マヨネーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく きゅうり カリフラワー とうもろこし	822	27.2	24.6	2.7
24	月	牛乳 ごはん とうふのカレースープ煮 ポテトサラダ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ だいす	ごはん さとう じゃがいも あぶら ルウ マヨネーズ	にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	857	32.4	29.8	2.7
25	火	牛乳 ごはん はるまき なすの肉みそいため はるさめスープ	牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ みそ	ごはん むぎ こむぎこ さとう あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ なす キャベツ えのきだけ きくらげ	782	25.3	25.7	3.4
26	水	牛乳 ごはん とうふハンバーグ ひじきのいため煮 ちゅうかスープ	牛乳 とり肉 さつまあげ とうふ あぶらあげ ひじき	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん えだまめ こまつな ごぼう ねぎ 干しいたけ	779	28.3	22.5	2.3
27	木	牛乳 ごはん(少なめ) かきあげうどん わかめとツナのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ かまぼこ わかめ	ごはん うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん こまつな キャベツ 干しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり	822	25.7	25.7	3.4
28	金	牛乳 ピピンパ カリフラワーのサラダ 水ギョウザスープ	牛乳 ふた肉 たまご ツナ	ごはん むぎ さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな きりほしだいこん もやし しょうが きくらげ ぜんまい キャベツ きゅうり だけのこ	821	33.1	26.6	3.0
						830	13~20%	20~30%	2.5未満
たまねぎ、アスパラガスは町野でつくられたやさしいです。						中学生の摂取基準			