

令和6年5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 照りや力になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
1	水	牛乳 そばろごはん とりやさしい いちごとかんのかの2色ゼリー	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご だいず とうふ みそ	ごはん ゼリー あぶら	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ もやし えのきだけ にんにく	724	35.0	17.7	2.4
2	木	牛乳 ポークカレー かいそうツナサラダ チーズ	牛乳 ふた肉 シーチキン かいそう チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ルウ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく	917	31.3	31.6	4.1
7	火	牛乳 ごはん メンチカツ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり しめじ	663	26.7	17.7	1.7
8	水	牛乳 ごはん ホイコーロー わかめスープ フルーツ	牛乳 ふた肉 かまぼこ とうふ みそ わかめ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが にんにく バナナ	802	33.9	23.4	3.2
9	木	牛乳 コーンピラフ オムレツ ポトフ	牛乳 ふた肉 ウィンナー たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう えだまめ たまねぎ だいこん コーン マッシュルーム しめじ	755	30.4	23.6	3.1
10	金	牛乳 ジャンバラヤ チキンヌードルスープ フロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 ハム ウィンナー	ごはん むぎ スラグティ あぶら パター	にんじん ビーマン パフリカ フロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ コーン にんにく	792	32.4	22.8	3.9
13	月	牛乳 ごはん とうふのちゅうか煮 ひじきサラダ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ ひじき チーズ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ だけのこ きくらげ しょうが にんにく	726	28.5	21.2	2.4
14	火	牛乳 ごはん ハンバーグ アロカ-のごまマヨサラダ やさしいスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 ハム ベーコン	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん フロッコリー ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン しめじ	816	29.2	26.2	2.2
15	水	牛乳 ツナごはん チキンナゲット れんこんとちくわのいそべいため さつき汁	牛乳 とり肉 シーチキン ちくわ あぶらあげ みそ わかめ こんぶ あおのり	ごはん さとう じゃがい も あぶら	にんじん さやえんどう れんこん だけのこ しょうが	852	33.5	29.2	3.7
16	木	牛乳 ごはん あげギョウザ ちゅうかあえ 二丁たまスープ	牛乳 ふた肉 たまご ハム とうふ	ごはん さとう はるさめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	にんじん いら キャベツ たまねぎ きゅうり	734	22.8	21.4	3.0
17	金	牛乳 ハヤシライス ポパイサラダ キャンディチーズ	牛乳 ぎゅう肉 ふた肉 シーチキン チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら パター ルウ	にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	893	33.0	29.5	3.7
20	月	牛乳 ごはん ふた肉とあつあげのいため煮 えだまめサラダ	牛乳 ふた肉 あつあげ わかめ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん えだまめ いんげん キャベツ ねぎ	817	32.9	26.6	2.3
21	火	牛乳 ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのいそ煮 とんじり	牛乳 ふた肉 ししゃも とうふ りきゅうあげ み そ ひじき	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく パン粉 こむぎこ あぶら	にんじん いんげん たまねぎ だけのこ キャベツ きりぼしだいこん	855	32.3	27.1	3.2
22	水	牛乳 ごはん ふたキムチ かみかみサラダ	牛乳 ふた肉 さきいか とうふ みそ	ごはん はるさめ ごま マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし きゅうり はくさい えのきだけ きりぼしだいこん	843	32.4	26.9	3.3
23	木	牛乳 ごはん たまごやき ごもくまめ みそ汁	牛乳 たまご だいず とうふ あぶらあげ みそ ひじき わかめ	ごはん さとう こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう	774	33.6	22.9	2.9
24	金	牛乳 チャーハン 肉しゅうまい(大) とうふスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご ヨーグルト ベーコン とうふ	ごはん むぎ さとう あぶら ナタデココ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが みかん 貴もも ハイナッフル	819	28.4	27.0	3.5
27	月	牛乳 ごはん ちくぜん煮 シルバーサラダ	牛乳 とり肉 ハム ちくわ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも こんにゃく あぶら マヨネーズ	にんじん いんげん ごぼう れんこん だけのこ キャベツ きゅうり	795	24.9	23.4	2.1
28	火	牛乳 ごはん チヂミ こんにゃくチャプチェ 肉やさしいスープ	牛乳 ふた肉 イカ わかめ たまご	ごはん さとう しらたき あぶら ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にんにく	770	30.0	23.8	3.3
29	水	牛乳 ごはん ずぶた ワンタンスープ フルーツあんじん風プリン	牛乳 ふた肉 ふくらぎ うすらたまご とうふ みそ	ごはん さとう ゼリー かたくりこ あぶら	にんじん ほうれんそう ビーマン たまねぎ だけのこ しょうが しいたけ きくらげ	716	22.7	18.3	2.8
30	木	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ごまあえ みぞけんちんじる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも こんにゃく あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん	801	29.7	28.0	2.3
31	金	牛乳 ごはん(少なめ) ごもくうどん ごまやきにく	牛乳 ふた肉 とり肉 かまぼこ	ごはん さとう うどん あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	717	32.5	18.7	3.0
						830	13~20%	20~30%	3未満
						中学生の摂取基準			