

令和6年7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	月	牛乳 ごはん ターサイパオズ 切干大根のナムル 塩マーボー豆腐	牛乳 ふた肉 ハム ひじき だいず	ごはん さとう こむぎ かたくりこ こむぎ あぶら	にんじん ニラ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ ししいたけ しょうが にんにく	905	34.5	28.7	2.7
2	火	牛乳 ごはん 粥餃子 豚肉と厚揚げのいためもの みそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 あつあげ みそ わかめ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん こまつな ピーマン キャベツ もやし えのきだけ しいたけ しょうが にんにく	775	30.0	23.1	2.6
3	水	牛乳 タコライス ササミのサラダ 千切りスープ	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン チーズ だいず	ごはん さとう じゃがいも あぶら こま	にんじん ピーマン ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ えのきだけ にんにく	790	36.6	24.6	3.6
4	木	牛乳 ごはん あじのこうじ焼き いり豆腐 みそ汁	牛乳 ふた肉 あじ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ こま	にんじん こまつな えだまめ たまねぎ ししいたけ	818	37.4	22.2	2.0
5	金	牛乳 むぎごはん 星のコロッケ マカロニサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 とり肉 ふた肉 ハム かまぼこ	ごはん むぎ こむぎこ そうめん マカロニ さとう ゼリー あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな ブロッコリー アスパラガス おくら きゅうり ししいたけ	808	21.7	19.4	2.4
8	月	牛乳 ごはん 卵とし アスパラガスのごまあえ のりのつくだに	牛乳 とり肉 たまご ちくわ シーチキン こうやとうふ のり	ごはん さとう じゃがいも こま	にんじん いんげん アスパラガス ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ	775	35.7	20.4	3.0
9	火	牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ 沢煮椀	牛乳 とり肉 ふた肉 たまご とうふ	ごはん はるさめ あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ	786	34.3	24.5	2.3
10	水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ とうがんの豚汁	牛乳 ふた肉 ハム さば かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう ねぎ しいたけ とうがん	792	24.5	23.8	1.5
11	木	牛乳 ごはん 肉焼売 ゴーヤチャンプルー みそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん ゴーヤ キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	802	33.0	24.1	2.0
12	金	牛乳 ふた肉の天津丼 ひじきサラダ トマトとレタスのスープ	牛乳 ふた肉 ハム ベーコン チーズ ひじき とうふ	ごはん むぎ あぶら	にんじん トマト さやいんげん レタス たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	814	36.8	29.7	3.3
15	月	海の日							
16	火	牛乳 ごはん 鶏のからあげ 海藻ツナサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 シーチキン とうふ みそ かんでん わかめ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ ししいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	809	32.4	28.4	2.8
17	水	牛乳 梅ごはん 冷やし中華 肉団子	牛乳 とり肉 ふた肉 ハム たまご かまぼこ	ごはん さとう こま あぶら	にんじん もやし きゅうり うめ	796	28.6	18.2	3.6
18	木	牛乳 卵チャーハン アスパラソテー 中華あんかけスープ	牛乳 ふた肉 ウィンナー ベーコン たまご かまぼこ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ あぶら バター	にんじん えだまめ アスパラガス チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えのきだけ ねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ にんにく しょうが	816	33.4	30.1	2.9
19	金	牛乳 夏野菜カレー キャベツの香味あえ すいか	牛乳 ふた肉 チーズ	ごはん むぎ さとう あぶら カレールウ	にんじん かぼちゃ えだまめ アスパラガス なす スズキーニ キャベツ きゅうり たまねぎ すいか	827	25.0	23.5	3.0
						830	13~20%	20~30%	2.5未満
						町野でつくられたやさしいです。 中学生の摂取基準			