

## 予定献立表

令和7年4月分

輪島中学校調理場

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
4	7	月	カレーライス、牛乳、みかんゼリー	牛乳、豚肉	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、みかん	648 824	19.1 23.4	18.5 21.9	2.3 2.9
	8	火	【お祝い給食】 ビーピンバ風丼、牛乳、ワンタンスープ キャベツのごます和え、お祝いデザート	牛乳、牛肉、ぶた肉、ハム みそ、大豆	米、麦、小麦粉、米粉 砂糖、片栗粉、油、ごま 水あめ、バター	しょうが、ぜんまい、にんじん、こまつな豆もやし、ねぎ、はくさい、キャベツ きゅうり、とうがらし、たまねぎ、えのきだけいちご、レモン	684 858	25.9 32.0	20.5 23.0	2.4 3.1
	9	水	食パン、牛乳、クリスピーチキン、 ブロッコリーの香味あえ、 中華風コーンスープ	牛乳、鶏肉、豆腐 たまご	食パン、コーンフレーク パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、ごま、ごま油	にんにく、ブロッコリー、 たまねぎ、チンゲンサイ、 きくらげ、どうもろこし	597 785	31.6 41.1	24.4 31.3	2.7 3.7
	10	木	ごはん、牛乳、いそか和え 里芋と大根のそぼろ煮、ヨーグルト	牛乳、牛肉、 豚肉のり、 厚揚げ、ヨーグルト	米、さといも、砂糖、 こんにゃく、 かたくりこ	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつなキャベツ、もやし、枝豆、しょうが	616 781	23.1 27.9	17.3 20.1	1.7 2.1
	11	金	ごはん、牛乳、マーボー豆腐 中華和え、	牛乳、とうふ、豚肉 牛肉、赤みそ、ハム みそ	米、麦、油、かたくりこ、 砂糖、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、キャベツ、もやし、にんじん とうがらし、にら	600 771	23.8 29.4	20.5 24.4	2.1 2.7
	14	月	ごはん、牛乳、たまごとじ ごまマヨサラダ、くだもの（オレンジ）	牛乳、鶏肉、たまご ちくわ、ハム	米、車ふ、じゃがいも マヨネーズ、ごま	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、干しいたけ、 きゅうり、切干大根、オレンジ	625 804	25.1 31.2	19.1 22.6	1.8 2.3
	15	火	ごはん、牛乳、揚げぎょうざ ホイコウロウ、わかめスープ	牛乳、豚肉、赤みそ 豆腐、ペーコン、わかめ みそ	米、かたくりこ、油 砂糖、小麦粉、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん ピーマン、たまねぎ、えのきだけ とうがらし、にら	617 806	24.4 30.8	20.5 24.9	2.5 3.2
	16	水	ごはん、牛乳、おでん ワインナー、おかか和え	牛乳、さつま揚げ、竹輪 うずら卵、ワインナー 油揚げ、かつおぶし	米、さといも、砂糖、 こんにゃく	だいこん、にんじん、 キャベツ、こまつな、もやし 干しいたけ	581 790	22.0 28.8	19.4 26.9	1.9 2.4
	17	木	ごはん（少なめ）、牛乳、野菜のかき揚げ おひたし、うどん汁	牛乳、鶏肉、わかめ なると、油揚げ	米、うどん、砂糖、 ごま、小麦粉、油	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ ほうれん草、干しいたけ たまねぎ、ごぼう、しゅんぎく	607 801	18.2 22.3	20.3 26.7	1.7 2.2
	18	金	チキンカレー、牛乳、海藻ソナサラダ	牛乳、鶏肉、わかめ、 シーチキン	米、麦、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ きゅうり、どうもろこし	644 832	21.0 25.9	19.2 22.7	2.9 3.7
	21	月	豚とじどん、牛乳、みそ汁、 ゆかり和え	牛乳、豚肉、たまご、 油揚げ、みそ	米、麦、じゃがいも、 砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ こまつな、キャベツ、きゅうり、干しいたけ しそ	599 784	24.7 31.6	16.8 20.1	2.3 3.1
	22	火	ごはん、牛乳、メンチカツ、 こまツナ和え、ピリ辛みそ汁	牛乳、シーチキン 鶏肉、豆腐、みそ 豚肉	米、油、砂糖、じゃがいも こんにゃく、パン粉	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ だいこん、ねぎ、たまねぎ、はくさい とうがらし	618 816	24.2 30.8	19.8 24.9	2.0 2.6
	23	水	コッペパン、牛乳、コーンスープ、 スパゲッティナポリタン	牛乳、豚肉	コッペパン、スパゲッティ 油、じゃがいも、米粉 バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン にんにく、どうもろこし、トマト	639 837	22.5 28.5	17.8 21.6	2.4 3.2
	24	木	ごはん、牛乳、魚のかばやき風、 きんぴらごぼう、若竹汁	牛乳、さば、あおのり さつま揚げ、わかめ 豆腐	米、米粉、砂糖、こんにゃく 片栗粉、油、ごま、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん いんげん、たけのこ	640 839	24.0 31.5	22.5 29.2	1.9 2.5
	25	金	給食なし（お弁当の準備をお願いします）							
	28	月	チキンライス、牛乳、コンソメスープ、 かみかみサラダ	牛乳、鶏肉、ペーコン いか、豆乳	米、麦、砂糖、油 じゃがいも、ごま マヨネーズ	グリーンピース、たまねぎ、マッシュルーム どうもろこし、こまつな、きゅうり、にんじん ごぼう、トマト、だいこん	639 843	21.0 26.8	20.9 25.6	2.6 3.6
	29	火	昭和の日							
	30	水	三色そぼろどん、牛乳、即席漬け、 じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご わかめ、みそ、昆布	米、麦、砂糖、油 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ほうれん草 たまねぎ、しょうが、はくさい、だいこん とうがらし、ねぎ	578 767	23.1 30.4	14.8 18.1	2.3 3.2

☆栄養価のらんは、上段が小学校中学校年（3・4年生）、下段が中学生の値です。

☆こんなでは材料の都合により、変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。