

令和4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 豚丼 みそ汁 野菜と果物のゼリー	牛乳 ふた肉 あぶらあげ わかめ	ごはん むぎ さとう しらたき じゃがいも ゼリー	たまねぎ ねぎ ごぼう えのきだけ にんじん	788	26.6	20.6	3.0
2	木	牛乳 チーズクッペ 和風スパゲティー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ベーコン ヨーグルト チーズ	パン さとう あぶら スパゲティ パター ナタデココ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ パナナ パイナップル もも みかん	887	32.6	31.2	2.8
3	金	牛乳 かみかみ給食 ごはん 含め煮 かみかみサラダ 紫いもチップス	牛乳 とり肉 ちくわ うずらたまご さきいか	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま マヨネーズ 紫いもチップス	れんこん にんじん たけのこ いんげん ほうししいたけ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	775	26.4	20.9	3.0
6	月	牛乳 ごはん ひじきのり 豚肉と厚揚げの炒め煮 おかかあえ	牛乳 ふた肉 あつあげ かつおぶし ひじきのり	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり ほうれんそう もやし	786	31.6	24.1	2.6
7	火	牛乳 ひとくちチーズ キムチチャーハン ビーフンスープ フルーツカクテル	牛乳 ふた肉 たまご かまぼこ チーズ	ごはん むぎ さとう あぶら ビーフン ナタデココ ゼリー	ごぼう しょうが たまねぎ はくさい キャベツ ねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう パイナップル もも みかん パナナ	790	22.8	16.8	3.3
8	水	牛乳 ごはん ハ宝菜 しゅうまい ごま酢あえ	牛乳 ふた肉 いか うずらたまご かまぼこ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ はくさい きゅうり きくらげ しょうが	792	35.1	22.8	3.2
9	木	牛乳 ミルク食パン チョコクリーム ビーフシチュー きりぼしのゴママヨ	牛乳 牛肉 ハム	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ パター ごま チョコクリーム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん グリーンピース	921	34.2	31.2	4.8
10	金	牛乳 三色そばろごはん みそ汁 浅漬け フルーツ	牛乳 とり肉 たまご みそ とうふ わかめ こんぶ	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん 干ししいたけ オレンジ	774	35.2	19.1	3.8
13	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き風 豆腐のカレースープ煮 ツナサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 シーチキン とり肉	ごはん さとう あぶら ごま	しめじ たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん キャベツ	863	35.8	31.3	3.1
14	火	牛乳 ごはん ミートボールの甘酢からめ 中華スープ	牛乳 とり肉 ふた肉 うずらたまご とうふ ベーコン	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ えのきだけ 干ししいたけ	795	27.6	25.3	3.4
15	水	牛乳 梅ごはん そばろ煮 きんぴらごぼう	牛乳 ふた肉 ちくわ 凍りとうふ	ごはん むぎ さとう あぶら でんぶ じゃがいも こんにゃく	うめぼし たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ れんこん しょうが	777	25.4	16.6	3.7
16	木	牛乳 クリームブッセ ミルクローレル 卵うどん ポテトごまマヨサラダ	牛乳 とり肉 たまご ハム なた	パン うどん じゃがいも ごま マヨネーズ クリームブッセ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 干ししいたけ	806	31.6	30.5	3.7
17	金	牛乳 ごはん 鯖のしょうが煮 ごま和え みぞけんちん汁	牛乳 さば あぶらあげ みそ とうふ	ごはん さとう あぶら さといも こんにゃく ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	810	31.8	26.1	2.6
20	月	振替休日							
21	火	牛乳 ツナごはん ひじきサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 ふた肉 シーチキン みそ とうふ あぶらあげ ハム チーズ ひじき こんぶ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ だいこん はくさい しょうが	778	30.0	25.8	3.8
22	水	牛乳 ごはん 飛び魚フライ アスパラソテー 千切りスープ	牛乳 とび魚 ウインナー ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも パン粉 こむぎこ	アスパラガス ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな パプリカ	832	35.6	24.7	3.6
23	木	牛乳 セルフバーガー (ハバーグ・カレー・スライダース) 野菜スープ	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン チーズ	パン あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ブロッコリー コーン	814	35.3	34.3	3.6
24	金	牛乳 チキンカレー グリーンサラダ りんごゼリー	牛乳 とり肉 ハム チーズ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	アスパラガス ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく	844	29.4	22.9	3.5
27	月	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ さくらんぼゼリー	牛乳 牛肉 魚肉すり身	ごはん むぎ さとう あぶら ゼリー	チンゲンサイ はくさい にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん もやし たけのこ きくらげ にんにく しょうが	797	26.0	21.8	3.1
28	火	牛乳 チキンライス シルバーサラダ 卵スープ	牛乳 とり肉 ハム たまご とうふ	ごはん むぎ あぶら はるさめ かたくりこ パター マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう マッシュルーム グリンピース	756	25.8	21.7	3.7
29	水	牛乳 ごはん みそ汁 ちくわのチーズ揚げ 切干大根のピリ辛いため	牛乳 ふた肉 ちくわ あぶらあげ わかめ みそ チーズ	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	にんじん こまつな きりぼしだいこん はくさい	807	29.2	24.4	3.6
30	木	牛乳 米粉パン クリームスパゲティー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 ハム 生クリーム 粉チーズ	米粉パン さとう あぶら スパゲティ パター	アスパラガス ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	758	33.2	22.2	3.2
						830	13~20%	20~30%	
						中学生の摂取基準			