

令和4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	金	牛乳 ごはん 炒り鶏 中華和え ひとくちチーズ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく はるさめ ごま	にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	795	27.6	22.9	3.3
4	月	牛乳 ごはん 豚キムチ ポテトサラダ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム チーズ みそ	ごはん しらだき じゃがいも マヨネーズ	キャベツ もやし にんじん はくさい きゅうり コーン えのきだけ	761	28.8	22.5	2.9
5	火	牛乳 ジャンバラヤ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィナー ハム ベーコン	ごはん むぎ あぶら バター マカロニ マヨネーズ	たまねぎ ほうれん草 パプリカ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	789	23.5	25.5	3.9
6	水	牛乳 ごはん 旨塩からあげ グリーンサラダ もずくのみそ汁	牛乳 とり肉 ハム みそ もずく とうふ チーズ	ごはん あぶら かたくりこ	アスパラガス キャベツ ブロッコリー にんじん ねぎ	808	34.0	28.9	2.7
7	木	牛乳 ミルク食パン 星のハンバーグ 切干大根のナポリタン風 クラムチャウダー セタゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン あさり	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン きりぼしだいこん コーン パセリ	880	34.0	29.2	3.3
8	金	牛乳 ごはん マーボーとうふ 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 ハム みそ とうふ	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごま	たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが にんにく	801	34.9	22.8	4.0
11	月	牛乳 そばろごはん 水餃子スープ ライチゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ はくさい	809	32.3	19.0	3.6
12	火	牛乳 ごはん 酢豚 ほうれん草と豆腐の中華ｽｰﾌﾟ	牛乳 ぶた肉 とうふ うずらたまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ほうれん草 ほししいたけ たけのこ にんじん ビーマン えのきだけ	790	30.3	24.0	3.5
13	水	牛乳 キムタクごはん 切干大根のごまマヨ 素麺ｽｰﾌﾟ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 ハム なると	ごはん むぎ そうめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ ほししいたけ オクラ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ みかん	784	26.1	22.0	3.4
14	木	牛乳 バターロール ハムチーズピカタ アスパラとツナのサラダ ミネストローネ 牧場ヨーグルト	牛乳 ベーコン シーチキン ハム たまご チーズ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも ごま パター マヨネーズ	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん トマト コーン パセリ	790	28.3	34.1	3.7
15	金	牛乳 ごはん なすと豚肉のみそ炒め 中華風コンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご みそ とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ なす ビーマン チンゲンサイ コーン きくらげ	774	30.1	24.4	3.1
19	火	牛乳 ひじきごはん そうめんかぼちゃのいため物 ビリから豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン とうふ ひじき あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう えだまめ そうめんかぼちゃ ビーマン パプリカ だいこん はくさい ねぎ	772	30.6	24.0	3.8
20	水	牛乳 カレーライス 切干大根の酢の物 フルーツ	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんにく すいか	875	25.6	24.5	3.7
						830	13~20%	20~30%	
						中学生の摂取基準			

お知らせ

1学期の給食終了は 7月20日(水)

2学期の給食開始は 8月30日(火)

の予定です

