令和４年８・９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
8/30	火	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華スープ ひじきのり	牛乳　ぶた肉　ベーコン あつあげ　とうふ　みそ ひじきのり	ごはん　あぶら　さとう はるさめ	たまねぎ　ほうれん草　干ししいたけ にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ しょうが	741	27.7	22.2	3.2
8/31	水	牛乳　**野菜の日給食** 夏野菜カレー グリーンサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳　ぶた肉　ハム チーズ	ごはん　むぎ　あぶら ゼリー	アスパラガス　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　なす　ズッキーニ えだまめ　キャベツ　ブロッコリー コーン	884	26.5	27.3	3.3
1	木	牛乳 食パン ミートボールのクリーム煮 ポパイサラダ 黒ごまクリーム	牛乳　ぶた肉　とり肉 かまぼこ	パン　あぶら　さとう じゃがいも　黒ごまクリーム	たまねぎ　ほうれん草　にんじん キャベツ　マッシュルーム グリーンピース　コーン	796	29.0	22.5	4.1
2	金	牛乳 ごはん 卵とじ キャベツのごま酢和え	牛乳　とり肉　たまご ちくわ　あぶらあげ	ごはん　さとう じゃがいも　くるまふ　ごま	たまねぎ　ほうれん草　干ししいたけ にんじん　キャベツ　もやし	749	32.2	18.7	2.3
5	月	牛乳 ごはん 豚キムチ 切干大根のごまマヨ 型抜きチーズ	牛乳　ぶた肉　ハム とうふ　みそ　チーズ	ごはん　マヨネーズ しらたき　ごま	キャベツ　はくさい　もやし にんじん　きゅうり　えのきだけ きりぼしだいこん	794	32.3	25.3	3.8
6	火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 いり豆腐 みそ汁	牛乳　ぶた肉　さば あぶらあげ　とうふ　みそ わかめ	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも　ごま	たまねぎ　にんじん　こまつな いんげん	806	31.4	26.4	2.7
7	水	牛乳 ごはん シュウマイ なすの肉みそ炒め もずくスープ	牛乳　ぶた肉　とり肉 もずく　かまぼこ　とうふ だいず　みそ	ごはん　あぶら　さとう	たまねぎ　なす　ピーマン えのきだけ　ねぎ	744	29.3	20.7	3.5
8	木	牛乳 キャロットパン 焼きうどん かみかみサラダ	牛乳　ぶた肉　さきいか あおのり	パン　うどん　あぶら マヨネーズ　ごま	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　きゅうり　きりぼしだいこん	780	29.3	26.9	3.5
9	金	牛乳　**お月見給食** 子ぎつねごはん ほろほろ和え のっぺい汁 お月見大福	牛乳　とり肉　たまご とうふ　あぶらあげ	ごはん　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ さといも　こんにゃく　ごま おつきみだいふく	にんじん　キャベツ　こまつな だいこん　えだまめ　ねぎ	813	29.9	21.3	3.3
12	月	牛乳 わかめごはん 筑前煮 からし和え	牛乳　とり肉　うずら卵 ちくわ　かまぼこ　わかめ	ごはん　むぎ　あぶら さとう　じゃがいも こんにゃく	ほうれん草　ごぼう　れんこん にんじん　たけのこ　いんげん キャベツ　もやし	768	27.7	20.4	3.7
13	火	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	牛乳　ぶた肉　たまご とうふ　みそ	ごはん　あぶら　さとう かたくりこ	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　チンゲン菜　コーン しょうが　にんにく　きくらげ	792	33.9	24.3	2.9
14	水	牛乳 ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳　魚　ベーコン とうふ　あぶらあげ　みそ わかめ	ごはん　あぶら　かたくりこ マヨネーズ	たまねぎ　キャベツ　にんじん こまつな　だいこん　ねぎ　パセリ	756	34.1	23.8	3.0
15	木	牛乳 ミルクロール ミートソーススパゲティ ブロッコリーのごまマヨ	牛乳　ぶた肉　かんぱち	パン　スパゲティ　あぶら さとう　じゃがいも マヨネーズ　ごま	たまねぎ　なす　にんじん　ピーマン マッシュルーム　ブロッコリー トマト　にんにく	839	33.4	25.4	3.5
16	金	牛乳 ポークカレー ツナサラダ フルーツ	牛乳　ぶた肉　シーチキン チーズ	ごはん　むぎ　あぶら さとう　じゃがいも　ごま	たまねぎ　にんじん　キャベツ コーン　にんにく　なし	866	26.0	27.8	3.3
19	月	敬老の日							
20	火	合同体育祭の振替休日							
21	水	牛乳 ごはん マーボーなす豆腐 中華和え	牛乳　牛肉　ぶた肉　ハム とうふ　だいず　みそ	ごはん　あぶら　さとう かたくりこ　はるさめ ごま	たまねぎ　干ししいたけ　なす にんじん　たけのこ　キャベツ きゅうり　にら　しょうが　にんにく	776	32.5	21.2	3.9
22	木	牛乳 バターロール マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳　とり肉　ベーコン チーズ　わかめ	パン　マカロニ　バター じゃがいも	たまねぎ　ほうれん草　しめじ ブロッコリー　コーン	777	33.7	28.5	3.7
23	金	秋分の日							
26	月	牛乳　**海女採りささえ給食** 海女採りささえごはん 茎わかめとアスパラの金平 さつま汁	牛乳　さざえ　ぶた肉 とうふ　あぶらあげ　みそ くきわかめ	ごはん　あぶら　さとう さつまいも	アスパラガス　にんじん　えだまめ れんこん　だいこん　ごぼう　ねぎ	773	31.7	21.0	3.4
27	火	牛乳 木の葉丼 みそ汁 あっさり漬け	牛乳　たまご　かまぼこ あぶらあげ　みそ こんぶ	ごはん　むぎ　さとう じゃがいも	たまねぎ　ほうれん草　干ししいたけ にんじん　キャベツ　だいこん　ねぎ	797	29.9	24.1	3.9
28	水	牛乳 ごはん 春巻き チャプチェ わかめスープ	牛乳　ぶた肉　かまぼこ わかめ　とうふ	ごはん　あぶら　さとう はるさめ　ごま	たまねぎ　干ししいたけ　にんじん たけのこ　えのきだけ　にら　ねぎ	750	22.5	20.7	3.1
29	木	牛乳 ピザトースト ひじきサラダ コーンスープ	牛乳　ハム　ベーコン チーズ　ひじき	パン　あぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　パセリ	833	33.2	29.3	4.7
30	金	牛乳 ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳　ぶた肉　ヨーグルト	ごはん　むぎ　バター さとう　じゃがいも ナタデココ	たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト マッシュルーム　グリーンピース にんにく　バナナ　パイナップル 黄もも　みかん	896	26.6	25.0	3.1
						830	13～20%	20～30%	
						中学生の摂取基準			