日本   19	수	令和4年8・9月 予定献立表 輪島市町里							
1						エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量 g
***   **	8/30 火	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン あつあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	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	741			3.2
	8/31 7/	牛乳 野菜の日給食   夏野菜カレー   グリーンサラダ		ごはん むぎ あぶら ゼリー	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	884	26.5	27.3	3.3
변경 등 보고	1 木	食パン ミートボールのクリーム煮 ポパイサラダ		パン あぶら さとう じゃがいも 黒ごまクリーム	キャベツ マッシュルーム	796	29.0	22.5	4.1
5 등 다시자 (고급)	2 金	牛乳 ごはん 卵とじ キャベツのごま酢和え		ごはん さとう じゃがいも くるまふ ごま		749	32.2	18.7	2.3
CRAD   128   1	5 月	ごはん 豚キムチ 切干大根のごまマヨ	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	にんじん きゅうり えのきだけ	794	32.3	25.3	3.8
	6 火	ごはん さばのみそ煮 いり豆腐	あぶらあげ とうふ みそ	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
8 本 中のリンドバン	7 水	ごはん シュウマイ なすの肉みそ炒め	もずく かまぼこ とうふ	ごはん あぶら さとう		744	29.3	20.7	3.5
9 金 변경되었다.	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 ビーマン きゅうり きりぼしだいこん	780	29.3	26.9	3.5
12 月 前前着	9 金	子ぎつねごはん ほろほろ和え のっぺい汁		さとう かたくりこ さといも こんにゃく ごま		813	29.9	21.3	3.3
13 火 「はん かぶら さこう かだくりこ です かんどう さこか からら さこう かだくりこ です かんどう さこか かんどう さこか から さこう かだくりこ です かんどう さこが かんどう からり かきり かっそけ かっか からけ かっとう かららあけ かき です そく しゃかいも です ないしん おき パセリン アメリフ・ファンスパグティ カッカー マランコルーム プロフリー できる しゃかいも できん しゃかいも できん しゃかいも できん しゃかいも できん しゃかいも できん とーマッ マッシュルーム アロフリー できん できん できん しゃかいも できん しゃかいも できん ない からら さこう かんどう からいも できん しゃかいも できん しゃかい ただん なり できん しゃかい かっとう からいも からら さこう かんがも できん しゃかい ただん なり できん しゃかいも ここか あらら さこう かんがも できん しゃかい かっとう おき できん しゃかい かっとう おき からいも アフィーコーツ シェンス・スープ カック・ス・ス・ファーフ・ファース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	12 月	わかめごはん 筑前煮		さとう じゃがいも	にんじん たけのこ いんげん	768	27.7	20.4	3.7
14   水 像のみそマヨネーズ焼き	13 火	ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ			ピーマン チンゲン菜 コーン	792	33.9	24.3	2.9
15 本   ミルクロール   中乳   が成時 かんぱち   アンスパヴァイ からら	14 水	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め	とうふ あぶらあげ みそ	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
16 金   ボークカレー	15 木	ミルクロール ミートソーススパゲティ	牛乳 ぶた肉 かんばち	さとう じゃがいも	マッシュルーム ブロッコリー	839	33.4	25.4	3.5
20 火 合同体育祭の振替休日     中期 年前 内内 の の の の の の の の の の の の の の の の の の		ポークカレー ツナサラダ フルーツ	4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
21   水								$\rightarrow$	
22 木 パターロール マカロニグラタン ゆでプロッコリー コンソメスープ 牛乳 とり肉 ベーコン 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 プロッコリー コーン 777 33.7 28.5 3.   23 金 秋分の日 中乳 海女保りさざえごはん 蓋わかめとアスバラの金平 さっまが あぶらあげ みそ くきわかめ さっまいも ロはん あぶら さとう アスバラガス にんじん えだまめ れんこん だいこん ごぼう ねぎ つっま汁 カルこん だいこん ごぼう ねぎ さっまいも 773 31.7 21.0 3.   27 火 木の菜丼 みそ汁 あっさり漬け 中乳 ぶた肉 かまぼこ かまぼこ かぶらあげ みそ こんぷ かぶらあげ みそ こんぷ かまびらあげ みそ こんぷ かまで かがりませ こんぷ かまで かがりませ こんぷ かっさり漬け ごはん むぎ さとう にまねぎ 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 アタイ 29.9 24.1 3.   28 水 香巻き チャブチェ カかめスープ 中乳 びた肉 かりの とうふ カンピッカいめ とうふ カンピッカいも こうぶ カンピッカンスープ 中乳 バム ベーコン デーズ ひじき しゃがいも こまねぎ ビーマン マッシュルーム チャベッ きゅうり にんじん コーン パセリ コーン パセリ コーン パセリ コーン パセリ こんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンビース でんにく パナ ハイ・ファフル マッシュルーム グリーンビース にんにく パナ ハイ・ファフル アナ ハイ・ファフル アナ ハイ・ファフル スト・ファッシュルーム グリーンビース にんにく パナ・バナ・ファフル アナ ハイ・ファフル アナ ハイ・ファフル アナ ハイ・ファフト アナ・バナ・ファフル アナ・バナ・ファフル アナ・バナ・ブリーンビース にんにく パナ・バナ・ブナ・バナ・ブナ・バナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ・ブナ		牛乳 ごはん マーボーなす豆腐	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム とうふ だいす みそ	かたくりこ はるさめ	にんじん たけのこ キャベツ	776	32.5	21.2	3.9
23 金 秋分の日 中乳 <b>海女探!さごえ給食</b>	22 木	バターロール マカロニグラタン ゆでブロッコリー	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		777	33.7	28.5	3.7
26 月 海女採りさざえごはん 芝わかめとアスバラの金平 さっか あぶら あざらあげ みそくきわかめ ごはん あぶら さとう さつまいも アスバラガス にんじん えだまめ れんごん だいこん ごぼう ねぎ 773 31.7 21.0 3.0   27 火 中乳 木の葉丼 みそ汁 あっさり漬け 中乳 たまご かまぼこ かぶらのあげ 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 干しいいだけ にんじん ねぎ 797 29.9 24.1 3.0   28 水 香巻 ナップチェ わかめスープ 中乳 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 干しいにだけ にんしん たけのこ えのきだけ にら ねぎ 750 22.5 20.7 3.0   29 木 ピザトースト ひじきサラダ コーンスープ サ乳 バム ベーコン チーズ ひじき じゃがいも じゃがいも コーン バセリ ことう じゃがいも こく いかいも こく いかいも こく いっかいも こく いっかい いっかい いっかい いっかい いっかい いっかい いっかい いっか	23 金								
27 火 みで乗す みできない たまれぎ ほうれん草 キレいにけ たんじん おき さとう じゃがいも にんじん キャベツ だいこん ねぎ 797 29.9 24.1 3 からさり漬け 中乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ とうふ にはん あぶら さとう はるさめ ごま たまねぎ 干しいにだけ にんじん たけのこ えのきだけ にら ねぎ 750 22.5 20.7 3. ではん あぶら さとう はるさめ ごま たまねぎ エレいだけ にんじん たけのこ えのきだけ にら ねぎ 750 22.5 20.7 3. ではん あぶら さとう じゃがいも にまねぎ ピーマン マッシュルーム ド・マン マッシュルーム ひじきサラダ コーンスープ サース ひじき アーズ ひじき フーンスープ できゅうり にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンビース 10 まねぎ にんじん しんり 10 まねぎ にんじん しんじん 10 まねぎ にんじん しんり 10 まねぎ にんじん 10 まねぎ にんじん しんり 10 まねぎ にんじん 10 まねず 11 まねぎ にんじん 10 まねず 11 まねぎ にんじん 10 まねず 11 まねぎ 11 まねぎ 11 まねぎ 11 まねず 11 まねず 11 まねぎ 11 まねぎ 11 まねず 11 ま	26 月	海女採りさざえごはん 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			773	31.7	21.0	3.4
28 水 古はん 表書き 書き 書き 書き きとう はるきめ ごま たまねぎ T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.   29 木 仕げトースト ひじきサラダ コーンスープ サーズ ひじき テーズ ひじき しゃがいも たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん カーン バセリ 833 33.2 29.3 4.   30 金 小ヤシライス エリー マッシュルーム インシ ア・ショイス はまり できたり じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース マッシュルーム グリーンビース トロー さとう じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンビース トロー さとう じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンビース トロー マッシュルーム グリーンビース トロー ドルビ・アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース トロー アッシュルーム グリーンビース トロー アッシュルーム グリーンビース トロー アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム アッシュルーム グリーンビース アッシュルーム グリーンビース アッシューム グリーンビース アッシューム グリーン アッシューム グリーンビース アッシューム グリーンビース アッシューム グリーンビース アッシューム グリーン アッシューム グリーン アッシューム グリーン アッシューム グリーン アッシューム グリーン アッシューム グリーム アッシューム グリーム グリーム アッシューム アッシューム グリーム アッシューム アッシューム アッシューム アッシューム グリーム アッシューム アッシューム グリーム アッシューム グリーム アッシューム アッシューム グリーム アッシューム グリーム アッシューム アッシューム アッシューム グリーム アッシューム アッシ	27 火	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		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
29 木 ピザトースト ひじきサラダ コーンスープ 中乳 ハム ベーコン チーズ ひじき じゃがいも パン あぶら さとう しゃがいも キャベツ きゅうり にんじん コーン バセリ 833 33.2 29.3 4.   4 乳 るため また パター マッシュルーム カーンスープ 中乳 ぶた肉 ヨーグルト さとう じゃがいも にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリーンピース トランコールーム グリーンピース トライス トライス トラーフ コース アッシュルーム グリーンピース トランコールーム グリーンピース トランコール インナ バイナップル オーターフ アッシュルーム グリーンピース トランコールーム グリーンピース アッシュルーム グリーンピース アッシュルーム グリーンピース トランコーム グリーンピース アッシュルーム グリーンピース アッシュルーム グリーンピース アッシュルーム カーン アッシュルーム カーン バセリーンピース アッシュルーム グリーンピース アンションス アンシ	28 水	ごはん 春巻き チャプチェ				750	22.5	20.7	3.1
30 金 ハヤシライス 中乳 ぶた肉 ヨーグルト さとう じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 896 26.6 25.0 3.	29 木	ピザトースト ひじきサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	833	33.2	29.3	4.7
	30 金	ハヤシライス	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	さとう じゃがいも	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		·		3.1
830   13~20%   20~30%   中学生の摂取基準						830			<u> </u>