

令和4年10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
3 月	牛乳 ごはん 豆腐のカレースープ煮 海藻サラダ	牛乳 ふた肉 とうふ かいそう シーチキン	ごはん あぶら さとう	たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん キャベツ コーン	761	29.0	24.3	3.3
4 火	牛乳 ごはん 白身魚のフライ ひじきの炒め煮 みそ汁 ビビビチーズ	牛乳 魚 さつまあげ ひじき わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ えのきだけ	752	25.8	21.7	2.7
5 水	牛乳 きのこごはん 小松菜とツナのごまからし和え ピリ辛豚汁	牛乳 とり肉 ふた肉 あぶらあげ とうふ みそ シーチキン	ごはん むぎ あぶら さとう さつまいも こんにゃく ごま	しめじ まいだけ にんじん ごぼう こまつな だいこん はくさい ねぎ	773	31.6	21.7	3.7
6 木	牛乳 食パン さつまいもシチュー グリーンサラダ 黒ごまクリーム	牛乳 とり肉 ハム チーズ	パン むぎ あぶら さとう バター さつまいも じゃがいも 黒ごまクリーム	アスパラガス たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ コーン	832	32.2	24.4	4.1
7 金	牛乳 目の愛護デー給食 ごはん かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーと卵のごまマヨ ほうれん草と豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ふた肉 たまご とうふ かまぼこ	ごはん マヨネーズ さとう ごま ゼリー	たまねぎ ほうれん草 にんじん かぼちゃ ブロッコリー えのきだけ	816	24.2	25.3	2.9
10 月	スポーツの日							
11 火	牛乳 ツナごはん 五目きんぴら みそ汁 型抜きチーズ	牛乳 ふた肉 シーチキン あぶらあげ こんぶ みそ チーズ	ごはん あぶら さとう こんにゃく ごま じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん こまつな だいこん ねぎ えだまめ しょうが	778	27.8	25.4	3.7
12 水	牛乳 ごはん ユーリンチー キャベツのごま酢和え わかめスープ	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ	ごはん さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	807	30.5	26.8	3.5
13 木	牛乳 ミルクロール ハムチーズピカタ 野菜ソテー コーンチャウダー	牛乳 とり肉 たまご ハム ウインナー ベーコン チーズ	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな パセリ コーン	717	29.7	30.1	3.4
14 金	牛乳 豚のピリ辛丼 豆腐スープ ナムル ヨーグルト	牛乳 ふた肉 ベーコン ハム とうふ わかめ みそ ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら さとう	たまねぎ 干ししいたけ にんじん はくさい えのきだけ いら キャベツ きゅうり もやし	775	33.8	20.5	4.2
17 月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 ゼリー	牛乳 ふた肉 とうふ みそ	ごはん あぶら さといも こんにゃく	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん だいこん もやし ごぼう ねぎ しょうが	758	26.2	19.5	2.8
18 火	牛乳 菜めし かむかむ炒り鶏 ほろほろ和え	牛乳 とり肉 たまご かいそう	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん だけのこ いんげん キャベツ こまつな	749	26.6	20.2	3.6
19 水	牛乳 ごはん 魚の麹焼き 切干大根のピリ辛炒め 根菜のみそ汁 ひじきのり	牛乳 魚 ふた肉 みそ ひじきのり	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	きりぼしだいこん はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ	727	33.4	16.3	2.8
20 木	牛乳 豆パン イタリアンスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 ふた肉 ハム	パン あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン	833	32.7	21.8	3.3
21 金	牛乳 栗ごはん えだ豆しんじょう 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 ふた肉 魚すりみ とうふ さつまあげ みそ	ごはん さとう くり さつまいも こんにゃく ごま	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ	756	26.4	21.1	3.0
24 月	牛乳 ごはん すき焼き風煮 大根サラダ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ	ごはん さとう マヨネーズ こんにゃく くるまふ ごま	干ししいたけ はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん きゅうり コーン	740	28.0	22.5	2.7
25 火	牛乳 ごはん いかのかりん揚げ おひたし あおさ汁	牛乳 いか あおさ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	752	29.4	19.2	3.3
26 水	牛乳 洋風肉みそ丼 野菜スープ フルーツ	牛乳 ふた肉 ベーコン チーズ	ごはん むぎ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ブロッコリー コーン りんご	767	29.2	22.9	2.1
27 木	牛乳 米粉パン 野菜ラーメン 焼きギョウザ 春雨サラダ	牛乳 ふた肉 ハム なると	パン ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん もやし キャベツ しななく ねぎ きゅうり	782	31.1	23.9	4.0
28 金	牛乳 シーフードカレー フルーツカクテル	牛乳 いか えび あさり チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも ブタデコ ゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース みかん パイナップル 黄もも	853	23.1	18.7	3.1
31 月	牛乳 ハロウィン給食 チキンライス パンキンサラダ コンソメスープ パンキンババロア	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	ごはん むぎ あぶら バター マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ えだまめ グリーンピース えのきだけ	821	23.3	22.5	3.6
					830	13~20%	20~30%	

中学生の摂取基準