

令和4年11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	火	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 多葉包子(オサガハ秋) パンパンジー	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ ひじき	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ きくらげ キャベツ にんにく しょうが	854	33.0	27.6	3.0
2	水	牛乳 ごはん 鮭と野菜のカツ ポパイサラダ 茎わかめスープ 型抜きレアチーズ	牛乳 さけ かまぼこ とうふ くわかめ チーズ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ パン粉	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ コーン	772	25.9	25.2	3.2
3	木	文化の日							
4	金	牛乳 そばろごはん あっさり漬け みそ汁	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ こんぶ みそ	ごはん むぎ あぶら さとう さといも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	766	33.0	20.1	2.8
7	月	文化祭の振替休日							
8	火	牛乳 いい歯の日給食 ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛炒め さつま汁 ぶりかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ わかめ ひじき かつおぶし	ごはん あぶら さとう さつまいも	たまねぎ れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	802	30.2	22.5	2.6
9	水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 大根のナムル かぼちゃプリンタルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいす みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん こま とうがらし かぼちゃプリンタルト	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ だいこん きゅうり にら にんにく しょうが	869	31.7	27.8	3.3
10	木	牛乳 バターロール クリームコロッケ風 ゆでブロッコリー ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	パン あぶら パター パン粉 マカロニ じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト コーン	782	33.0	28.1	4.1
11	金	牛乳 キムタクごはん チヂミ ニラたまスープ フルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご とうふ いか	ごはん むぎ あぶら かたくりこ こま	たまねぎ こまつな にんじん だいこん はくさい にら いんげん バナナ	788	29.4	22.0	3.6
14	月	牛乳 ごはん とり野菜 さつまいもサラダ 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 ハム ちくわ とうふ みそ チーズ	ごはん マヨネーズ こんにゃく さつまいも とうがらし	はくさい にんじん えのきだけ もやし きゅうり コーン にんにく	771	30.9	20.5	3.1
15	火	牛乳 ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 おかか和え みそ汁	牛乳 小魚 だいす かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも さつまいも	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし	826	29.8	21.7	3.4
16	水	牛乳 豚丼 千切りスープ 牧場ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	ごはん むぎ さといも じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ごぼう ねぎ えのきだけ	767	26.3	21.4	3.3
17	木	牛乳 ミルク食パン ハンバーグきのこソース 野菜スープ はちみつ&マーガリン	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	パン あぶら さとう ハヤシルウ はちみつ マーガリン	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム しめじ だいこん コーン トマト にんにく しょうが	905	33.5	33.8	4.7
18	金	牛乳 ごはん 魚のもみじ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 魚 さつまあげ あぶらあげ とうふ ひじき わかめ みそ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん はくさい だいこん えだまめ ねぎ	795	33.0	28.1	2.7
21	月	牛乳 ごはん 肉豆腐 白菜サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ ソーチキン	ごはん さとう マヨネーズ くるまふ こんにゃく こま	たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい コーン	789	31.2	24.2	2.5
22	火	牛乳 和食の日給食 ごはん 鯖の生姜煮 ごま和え みそ汁	牛乳 さば あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも こま	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょうが	819	31.1	27.7	2.3
23	水	勤労感謝の日							
24	木	牛乳 胚芽パンズ 焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら さとう ナタデココ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ビーマン パナナ パイナップル みかん 黄もも	853	30.8	23.9	3.5
25	金	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう カレーウ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり みずな コーン にんにく	825	28.8	23.4	3.3
28	月	牛乳 ごはん おでん 切り干しのごまマヨ フルーツ	牛乳 ちくわ うすら卵 あつあげ ハム	ごはん マヨネーズ こんにゃく さといも こま	キャベツ 干しいたけ だいこん きりほしだいこん にんじん きゅうり りんご	758	25.9	21.5	3.2
29	火	牛乳 ごはん 柳川風煮 中華和え ぶりかけ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 たまご ハム さけ	ごはん あぶら さとう くるまふ はるさめ こま じゃがいも スイートポテト	たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	839	28.6	22.4	2.7
30	水	牛乳 ごはん 焼き栗コロッケ グリーンサラダ ピリ辛豚汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	ごはん あぶら さとう パン粉 くり さつまいも じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり ブロッコリー だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	837	25.4	24.9	2.3
						830	13~20%	20~30%	
						中学生の摂取基準			