

令和4年12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	木	牛乳 ミルクロール クリームスバゲティー こまつなサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳 とり肉 シーチキン 生クリーム チーズ	パン スバゲティ バター さとう こま	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ	796	33.0	27.0	3.2
2	金	牛乳 たぬきごはん 荳わかめの金平 炒り豆腐の包み焼き のっぺい汁	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ くきわかめ こんぶ	ごはん むぎ あぶら さとう さといち こんにゃく かたくりこ こま とうがらし粉	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ しょうが	816	32.4	23.2	3.4
5	月	牛乳 小豆ごはん さばのみぞれ煮 五目なます 煮しめ	牛乳 さば ちくわ あずき とうふ あぶらあげ	ごはん さとう さといち こんにゃく こま	だいこん 干しいたけ にんじん れんこん	809	34.1	24.7	3.9
6	火	牛乳 ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え ひじきのり 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 たまご ちくわ あぶらあげ ひじきのり チーズ	ごはん さとう じゃがいも くるまふ こま	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし たけのこ	777	35.1	21.7	3.3
7	水	牛乳 ごはん 五色揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 ふた肉 魚のすりみ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ たまねぎ れんこん いんげん かぼちゃ	798	27.8	24.7	2.9
8	木	牛乳 チーズクッパ カレーうどん フルーツカクテル	牛乳 ふた肉 ちくわ なると あぶらあげ	パン うどん さとう カレーパウダー ナタデココ ゼリー	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ みかん ハイナッフル 黄もも	828	29.5	28.3	3.4
9	金	牛乳 ごはん こんにゃくチャプチェ しゅうまい 肉野菜スープ	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご わかめ	ごはん あぶら さとう しらたき こま	にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ ねぎ れんこん にんにく	790	31.6	27.3	3.3
12	月	牛乳 ごはん マーボー大根 ひじきサラダ ホワイトミニ	牛乳 ふた肉 ハム ひじき あつあげ だいす みそ チーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ホワイトミニ	だいこん キャベツ 干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ しょうが にんにく	833	30.5	27.3	3.2
13	火	牛乳 ごはん 肉だんご 五目金平 みそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 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 こま かたくりこ	ごぼう れんこん にんじん こまつな えのきだけ えだまめ	734	24.7	20.5	2.5
14	水	牛乳 スタミナ丼 中華スープ 塩昆布和え	牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ こんぶ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ こま かたくりこ	ほうれん草 キャベツ 干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし にら しなちく しょうが にんにく りんご	772	28.1	22.5	3.6
15	木	牛乳 食パン 鮭と野菜のカツ 切干のごまマヨ 白菜スープ キャラメルクリーム	牛乳 さけ ハム ベーコン とうふ わかめ	パン マヨネーズ こま パン粉 キャラメルパテ	はくさい キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ きりほしいたけ	848	31.6	31.8	4.8
16	金	牛乳 冬野菜カレー アパリのフレンチサラダ フルーツ	牛乳 ふた肉 シーチキン チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	だいこん かぶ カリフラワー にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン トマト にんにく りんご	895	28.6	28.8	3.0
19	月	牛乳 ごはん ハーフポテトサラダ もつ鍋風スープ ナッツとさかな	牛乳 ふた肉 ハム とうふ みそ 小魚	ごはん マヨネーズ じゃがいも さつまいも こま アーモンド かぼちゃの種	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのきだけ えだまめ にら にんにく	806	31.2	24.5	3.6
20	火	牛乳 ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め カブの浅漬け かきたま汁	牛乳 とり肉 たまご こんぶ とうふ みそ	ごはん あぶら マヨネーズ かたくりこ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり かぶ ブロッコリー	760	32.0	23.7	3.4
21	水	牛乳 ごはん 魚のオーロラソース焼き れんこんと竹輪の磯辺焼き みそ汁	牛乳 さかな ちくわ とうふ あぶらあげ みそ わかめ あおのり	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ねぎ ハセリ	762	33.8	19.7	3.1
22	木	牛乳 キャロットパン かぼちゃシチュー ごぼうサラダ みかん	牛乳 とり肉 ハム	パン あぶら パター マヨネーズ さとう じゃがいも こま	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり ブロッコリー コーン みかん	752	28.0	24.4	3.7
23	金	牛乳 カレーピラフ もみの木ハンバーグ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 ふた肉 とり肉 ウインナー ベーコン	ごはん むぎ あぶら バター じゃがいも カップデザート	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	827	26.9	27.4	3.4
						830	13~20%	20~30%	
						中学生の摂取基準			

お知らせ

2学期の給食終了は 12月23日(金)

3学期の給食開始は 1月10日(火)

の予定です

