

令和5年1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
10	火	牛乳 ごはん おでん ブロッコリーのごまマヨ	牛乳 ウインナー ちくわ さつまあげ あつあげ	ごはん マヨネーズ じゃがいも ごんにゃく ごま	だいこん 干しいたけ にんじん ブロッコリー	767	26.3	23.9	3.0
11	水	牛乳 鏡開き給食 ごはん 具だくさん雑煮 卵焼き 紅白なます	牛乳 とり肉 たまご なると かまぼこ あぶらあげ	ごはん もち ごま	だいこん はくさい にんじん ごまつな ねぎ	736	28.5	18.2	3.2
12	木	牛乳 ミルクロール あんかけうどん 春巻き はりはり漬け	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ	パン うどん あぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ	774	27.0	27.4	3.8
13	金	牛乳 ボークカレー 大根サラダ フルーツ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも ごま ルウ	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり コーン にんにく みかん	867	25.1	28.0	3.6
16	月	牛乳 ごはん とり野菜 オリビエサラダ ぶりかけ 豆乳プリンタルト	牛乳 とり肉 ハム たまご ちくわ とうふ みそ チーズ わかめ	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも しらたき ごま とうがらし粉 タルト	はくさい もやし にんじん ごまつな えのきだけ にんにく	830	31.4	25.5	3.2
17	火	牛乳 ひじきごはん 小松菜とじゃこの和え物 ピリ辛豚汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ あぶらあげ みそ しらすまし ひじき のり チーズ	ごはん さとう じゃがいも ごんにゃく	だいこん 干しいたけ にんじん ごぼう ごまつな キャベツ ねぎ えだまめ はくさい	751	32.9	21.0	3.8
18	水	牛乳 木の葉丼 具だくさんみそ汁 あまなつゼリー	牛乳 たまご かまぼこ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん むぎ さとう さつまいも ゼリー	キャベツ 干しいたけ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	808	28.9	19.6	4.0
19	木	牛乳 ミルク食パン ボークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 シーチキン だいす	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース コーン トマト	857	35.2	27.7	3.6
20	金	牛乳 ごはん 塩はるさめ 水餃子スープ 多菜包子	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび 魚すりみ かまぼこ ひじき	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	はくさい キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	800	24.9	19.8	4.2
23	月	牛乳 ごはん 豚大根 ごま和え フルーツ	牛乳 ぶた肉 ちくわ あぶらあげ	ごはん さとう ごんにゃく ごま	だいこん キャベツ にんじん ほうれん草 えだまめ パナナ	750	27.4	20.7	2.4
24	火	牛乳 全国学校給食週間 ごはん ジャーマンポテト 粗挽きウインナー アイントプフ	牛乳 ウインナー ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ セロリ パセリ マッシュルーム にんにく	820	26.1	29.6	3.3
25	水	牛乳 全国学校給食週間 コスタリカライス チキンヌードルスープ 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 だいす チーズ	ごはん むぎ スパゲティ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ パセリ マッシュルーム トマト コーン	788	37.3	18.3	3.6
26	木	牛乳 全国学校給食週間 ナン キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいす いんげん豆 エジプト豆 ヨーグルト 生クリーム	ナン あぶら さとう オタデココ ルウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく パナナ パイナップル みかん 黄もも	848	32.9	30.1	4.3
27	金	牛乳 全国学校給食週間 バエリア風ライス ソバ・デ・アボ チキンのオープン焼き オレンジ	牛乳 ウインナー ベーコン たまご えび かまぼこ とり肉 チーズ	ごはん むぎ あぶら バター じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ ほうれん草 パセリ マッシュルーム にんにく オレンジ	863	36.3	29.8	3.9
30	月	牛乳 全国学校給食週間 ごはん いしる鍋風 小松菜の炒め煮 豆腐の肉みそあん包み 五郎島金時饅頭	牛乳 魚すりみ とうふ あぶらあげ だいす みそ あおさ めかぶ	ごはん さとう しらたき かたくりこ まんじゅう	だいこん はくさい 干しいたけ ごまつな にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	850	30.3	23.6	3.0
31	火	牛乳 菜めし 鶏のちゃんちゃん焼き みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ひろしまな	804	31.6	24.2	4.3
						830	13~20%	20~30%	

中学生の摂取基準



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

世界の食文化を知ろう

24日(火) ドイツ
25日(水) コスタリカ
26日(木) インド
27日(金) スペイン
30日(月) 日本(石川県)