

令和5年3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	水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ えび焼売	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ みそ えび	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ ごむぎこ	干しいたけ たまねぎ にら にんじん だけのこ キャベツ もやし にんにく しょうが	831	34.2	24.8	3.7
2	木	牛乳 米粉のココア揚げパン ポトフ かみかみサラダ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー さきいか	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも ごま ココア	だいこん はくさい にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー きりほしだいこん	788	32.6	33.9	3.3
3	金	牛乳 ちらし寿司 ひなまつり給食 すまし汁 かぼちゃとじゃがいものサラダ ひなあられ	牛乳 ハム たまご かまぼこ とうふ こやうとうふ のり	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも ぶ ひなあられ	干しいたけ なのはな にんじん えのきだけ かぼちゃ えだまめ	720	27.1	17.1	3.7
6	月	牛乳 受験応援給食 ごはん チキンカツ マカロニサラダ みそ汁 いよかんゼリー	牛乳 とり肉 ハム あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ マカロニ じゃがいも パン粉 ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー こまつな	834	28.1	24.8	2.5
7	火	牛乳 ごはん 回鍋肉 かきたま汁	牛乳 ぶた肉 たまご 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 にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	795	35.5	25.1	3.6
8	水	牛乳 ごはん 卵焼き まわかめの金平 かしわ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご とうふ みそ くきわかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく とうがらし粉	だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ	770	31.5	23.8	2.9
9	木	牛乳 卒業お祝い給食 ミルク食パン 鶏の竜田揚げ グリーンサラダ 白菜スープ お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ わかめ	パン マヨネーズ ごめ粉 かたくりこ ゼリー	はくさい キャベツ きゅうり ブロッコリー えのきだけ	881	36.1	37.9	3.7
10	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 ルウ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みずな コーン にんにく	821	28.8	23.0	3.2
13	月	牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツのごま酢和え ひじきのり	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ ひじきのり	ごはん さとう しらたき くるまふ ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	765	31.0	22.3	2.5
14	火	牛乳 ごはん 揚げキョウザ チンゲン菜の中華和え 春雨スープ チーズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム とうふ わかめ チーズ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごむぎこ	はくさい チンゲン菜 にんじん えのきだけ コーン	764	23.6	25.0	3.1
15	水	牛乳 菜飯 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	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ひろしまな	804	31.6	24.2	4.3
16	木	牛乳 バターロール イタリアンスパゲティ ツナサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳 ぶた肉 シーチキン	パン あぶら さとう スパゲティ ごま レアチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ コーン トマト	809	31.1	27.6	3.2
17	金	牛乳 豚のピリ辛丼 せん切りスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン みそ ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	ほうれん草 にんじん たまねぎ にら キャベツ えのきだけ はくさい	768	30.4	18.6	3.5
20	月	牛乳 ごはん 厚揚げのカレー煮 ほろほろ和え	牛乳 ぶた肉 たまご あつあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ルウ	ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ にんにく しょうが	809	30.2	29.0	2.3
21	火	春分の日							
22	水	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 いり豆腐 みそ汁	牛乳 ぶた肉 さば とうふ あつあげ みそ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	だいこん こまつな たまねぎ にんじん いんげん	792	30.4	25.6	2.6
23	木	牛乳 チーズクッパ ウィンナーソテー カリフラワーのサラダ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー ベーコン シーチキン チーズ	パン バター マヨネーズ マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト カリフラワー ブロッコリー コーン パセリ	832	34.3	41.0	4.0
24	金	牛乳 チキンライス たまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン たまご ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら バター じゃがいも ナタデココ かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん 黄もも バイナップル	783	24.7	20.2	3.5
						830	13~20%	20~30%	
中学生の摂取基準									