令和5年4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	
7	金	牛乳 豚ひき肉のカレー コーンサラダ	牛乳 ふた肉 チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ルウ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	907	32.4	30.5	3.0	
10	月	牛乳 カレーピラフ 入学お祝い給食 マカロニサラダ コンソメスープ お祝いクレープ	牛乳 ハム ベーコン ウインナー	ごはん むぎ マカロニ あぶら バター マヨネーズ クレープ	にんじん ブロッコリー えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	843	22.2	31.5	3.1	
11	火	牛乳 ごはん おでん チーズ納豆 焼売	牛乳 なつとう あつあげ ちくわ さつまあげ えび 魚すりみ チーズ ふた肉	ごはん じゃがいも こんにゃく かたくりこ こむぎこ	干しいたけ にんじん こまつな だいこん たまねぎ しょうが	811	31.7	24.7	3.1	
12	水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 型抜きシリアチーズ	牛乳 ふた肉 ハム だいす とうふ みそ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら こま シリアチーズ	干しいたけ にんじん いら ほうれんそう えだまめ たまねぎ キャベツ もやし だけのこ にんにく しょうが	812	32.6	24.8	3.4	
13	木	牛乳 ごはん(少なめ) 五目うどん かぼちゃひき肉のフライ ブロッコリーのツナ和え	牛乳 とり肉 ふた肉 シーチキン あぶらあげ	ごはん うどん さとう パン粉 こむぎこ あぶら こま	にんじん ほうれんそう ブロッコリー ねぎ かぼちゃ たまねぎ キャベツ しめじ	815	26.7	25.2	2.3	
14	金	牛乳 たけのごはん お花見給食 焼きつくね 千草和え すまし汁 三色だんご	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ とうふ くわわかめ	ごはん さとう はるさめ パン粉 こま だんご	干しいたけ にんじん こまつな ほうれんそう えだまめ ねぎ キャベツ もやし たけのこ えのきだけ たまねぎ れんこん	826	31.0	18.8	3.4	
17	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 切り干しのごまマヨ フルーツ	牛乳 ふた肉 ハム	ごはん さとう じゃがいも しらたき あぶら マヨネーズ こま	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう きりほしだいこん オレンジ	811	25.8	21.8	2.1	
18	火	牛乳 ごはん 白身魚のフライ グリーンサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 ふた肉 ホキ とうふ みそ	ごはん じゃがいも パン粉 こむぎこ マヨネーズ	にんじん ブロッコリー ねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	816	29.5	27.6	2.1	
19	水	牛乳 豚丼 えび焼売 塩こんぶ和え みそ汁	牛乳 ふた肉 あぶらあげ みそ わかめ こんぶ えび 魚すりみ	ごはん むぎ さとう じゃがいも しらたき パン粉 こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう えのきだけ	830	29.8	24.4	3.6	
20	木	修学旅行・金沢研修のため給食はありません								
21	金	牛乳 ごはん 豆腐のカレースープ煮 パンパンジー 型抜きチーズ	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ チーズ	ごはん さとう あぶら こま ルウ	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり もやし しめじ	792	33.8	26.8	2.8	
24	月	牛乳 ごはん とり野菜 ポテトサラダ ゼリー	牛乳 とり肉 ハム ちくわ とうふ みそ チーズ	ごはん じゃがいも しらたき とうがらし粉 マヨネーズ ゼリー	にんじん はくさい もやし きゅうり コーン にんにく えのきだけ	820	30.9	23.2	2.7	
25	火	牛乳 ごはん ターサイパオズ 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ ひじき	ごはん さとう さといも こんにゃく パン粉 かたくりこ あぶら こま	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう れんこん だいこん たまねぎ キャベツ しょうが	803	26.6	23.4	2.5	
26	水	牛乳 中華風混ぜごはん ナムル 水餃子スープ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 とり肉 ハム ヨーグルト	ごはん むぎ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	干しいたけ にんじん こまつな えだまめ きゅうり もやし はくさい キャベツ しょうが きくらげ	776	27.0	21.6	4.0	
27	木	牛乳 ごはん 豆腐バーグ 切干大根のピリ辛炒め さつま汁	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ おから みそ	ごはん さとう さつまいも あぶら こま	にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう はくさい たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん	814	30.6	21.7	2.5	
28	金	牛乳 チキンライス 水菜のサラダ ミートボールのクリーム煮	牛乳 ふた肉 とり肉 かまぼこ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら バター マヨネーズ	にんじん グリーンピース たまねぎ みずな マッシュルーム にんにく しょうが きりほしだいこん	875	28.0	25.3	4.2	
<p>※4月のパン給食の実施はありません</p>						830	13~20%	20~30%		
<p>★太字は地場産物です</p>						<p>中学生の摂取基準</p>				