

令和5年6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 鶏そぼろカレー アスパラのフレンチサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ルウ	アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく	820	28.8	23.0	3.1
2 金	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め カリフラワーのサラダ	牛乳 ふた肉 シーチキン あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ もやし たけのこ カリフラワー ブロッコリー コーン しょうが	813	29.6	29.0	1.7
5 月	牛乳 ごはん 含め煮 茎わかめとアスパラの金平 よくかむふりかけ	牛乳 ふた肉 とり肉 ちくわ えび 魚すりみ くきわかめ ふりかけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	アスパラガス 干しいたけ にんじん いんげん れんこん たけのこ たまねぎ	727	27.1	17.1	3.1
6 火	牛乳 梅ごはん 小いわしの唐揚げ おかか和え のっぺい汁 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 いわし かつおぶし とうふ チーズ	ごはん むぎ さとう さといも こんにゃく こめこ かたくりこ あぶら	ほうれん草 にんじん ねぎ うめぼし キャベツ きゅうり もやし だいこん	773	30.3	22.6	3.2
7 水	牛乳 洋風肉みそ丼 せん切りスープ アツクリのごまマヨサラダ	牛乳 ふた肉 ベーコン ハム だいず チーズ	ごはん むぎ じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	ほうれん草 たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	837	31.6	29.7	3.3
8 木	牛乳 ごはん 豚肉焼売 ひじきの炒め煮 ピリ辛みそ汁	牛乳 ふた肉 ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん えだまめ ねぎ だいこん ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	835	30.8	28.0	2.8
9 金	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華和え フルーツ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ だいず みそ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごま あぶら	たまねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく オレンジ	779	31.7	21.2	3.3
12 月	牛乳 ごはん 柳川風煮 ごま和え あじさいゼリー	牛乳 ふた肉 たまご あぶらあげ	ごはん さとう じゃがいも くるまふ ごま ゼリー	ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ	788	28.9	21.0	2.6
13 火	牛乳 ごはん いかのかりん揚げ おひたし もずくスープ	牛乳 いか もずく かまぼこ とうふ	ごはん さとう こめこ かたくりこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし しょうが えのきだけ	765	29.8	20.0	3.6
14 水	牛乳 ごはん 魚のオーロラソース焼き グリーンサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 魚 ベーコン とうふ チーズ	ごはん マヨネーズ	ほうれん草 アスパラガス たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり しめじ	823	31.8	33.6	2.2
15 木	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 フルーツ	牛乳 ふた肉 とうふ みそ	ごはん さといも こんにゃく あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう しょうが パナナ	775	27.9	20.7	2.8
16 金	牛乳 ビーンズカレー ポパイサラダ	牛乳 ふた肉 だいず シーチキン チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ルウ	ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ コーン しょうが にんにく	849	26.8	25.6	3.0
19 月	振替休業日のため給食なし							
20 火	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の炒め煮 すまし汁	牛乳 さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう	ほうれん草 干しいたけ こまつな にんじん えのきだけ	763	30.7	25.2	2.6
21 水	牛乳 ごはん 揚げたこやき チーズ納豆 豚汁	牛乳 ふた肉 タコ たまご なっとう とうふ みそ チーズ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく こむぎこ	こまつな にんじん ねぎ ごぼう キャベツ	823	31.0	27.1	2.8
22 木	牛乳 ごはん ペンネミートソース ゆでブロッコリー ポトフ	牛乳 ふた肉 ウインナー だいず 生クリーム	ごはん マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ だいこん	775	25.9	18.6	2.6
23 金	牛乳 ツナごはん あつあげのもやしあん みそ汁	牛乳 とり肉 シーチキン あぶらあげ みそ こんぶ わかめ	ごはん むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ たけのこ もやし えのきだけ しょうが にんにく	776	31.5	25.2	3.5
26 月	牛乳 ごはん 豆腐のカレースープ煮 アスパラとツナのサラダ	牛乳 ふた肉 シーチキン とうふ	ごはん さとう ごま あぶら ルウ	アスパラガス ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン	772	29.4	26.2	2.5
27 火	牛乳 ごはん えび焼売 なすの肉みそ炒め 春雨スープ	牛乳 ふた肉 ベーコン 魚すりみ えび とうふ だいず みそ わかめ	ごはん さとう はるさめ こむぎこ あぶら	たまねぎ ビーマン なす はくさい えのきだけ	771	27.1	23.5	3.5
28 水	牛乳 わかめごはん 炒り鶏 マカロニサラダ	牛乳 とり肉 ハム ちくわ こうやどとう わかめ	ごはん むぎ マカロニ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら マヨネーズ	干しいたけ にんじん えだまめ ブロッコリー ごぼう れんこん たけのこ キャベツ きゅうり	841	30.9	25.5	3.8
29 木	牛乳 ごはん 焼き餃子 野菜の細切り炒め 中華スープ	牛乳 ふた肉 とり肉 ベーコン とうふ	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん ビーマン たけのこ キャベツ きくらげ えのきだけ しょうが にんにく	760	27.5	23.9	3.2
30 金	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん わかめとツナのサラダ	牛乳 ふた肉 シーチキン ちくわ あぶらあげ わかめ	ごはん うどん さとう ルウ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン	749	25.9	22.9	3.3
※6月はパン給食の実施はありません					830	13~20%	20~30%	
★太字は地産産物です					中学生の摂取基準			