

令和5年7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
3	月	牛乳 ごはん とり野菜 かみかみサラダ 卵焼き レモンゼリー	牛乳 とり肉 たまご さきいか ちくわ とうふ みそ	ごはん しらたき ごま マヨネーズ レモンゼリー	にんじん キャベツ はくさい もやし きゅうり えのきだけ きりぼしだいこん にんにく	777	34.5	22.5	3.4
4	火	牛乳 ごはん なすと厚揚げのみそ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳 ふた肉 ベーコン あつあげ とうふ みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん ビーマン チンゲンサイ なす キャベツ えのきだけ きくらげ しょうが にんにく	760	30.6	25.9	3.0
5	水	牛乳 ガバオ丼 オクラのサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン シーチキン だいす	ごはん むぎ さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ ほうれん草 にんじん ビーマン パプリカ オクラ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	822	31.8	26.2	2.8
6	木	牛乳 ごはん 塩はるさめ キムチチゲ風	牛乳 とり肉 ふた肉 えび 魚すりみ かまぼこ とうふ	ごはん さとう はるさめ しらたき かたくりこ あぶら	にんじん ねぎ キャベツ はくさい もやし えのきだけ しょうが にんにく	779	30.5	21.7	3.7
7	金	牛乳 枝豆ごはん 星のハンバーグ ゆでブロッコリー セタ汁 セタデザート	牛乳 とり肉 ふた肉 かまぼこ こうやとうふ	ごはん むぎ そうめん さとう たなはたデザート	干しいたけ にんじん えだまめ こまつな ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	814	30.5	19.1	4.0
10	月	牛乳 ごはん 多菜包子 切干大根の磯煮 豚汁	牛乳 ふた肉 とり肉 ひじき さつまあげ とうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく こむぎこ かたくりこ パン粉 あぶら	にんじん いんげん ねぎ ごぼう きりぼしだいこん	834	28.6	25.4	3.2
11	火	牛乳 ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え ひじきのり	牛乳 とり肉 たまご ちくわ あぶらあげ ひじきのり	ごはん じゃがいも さとう くるまふ ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ	742	33.0	18.9	3.0
12	水	牛乳 シチューオンライス フルーツカクテル	牛乳 とり肉	ごはん むぎ さとう じゃがいも ナタデココ ゼリー あぶら パター ルウ	たまねぎ アスパラガス にんじん グリーンピース しめじ みかん 黄もも バイナップル	849	23.7	17.8	3.5
13	木	牛乳 ごはん あじフライ 野菜ソテー もすくのみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 ウインナー あじ もすく とうふ みそ チーズ	ごはん パン粉 こむぎこ あぶら	アスパラガス ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ えのきだけ	801	29.7	27.9	2.8
14	金	牛乳 ピリ辛豚丼 塩こんぶ和え 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 ベーコン こんぶ わかめ とうふ みそ ヨーグルト	ごはん むぎ さとう はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん にら こまつな キャベツ はくさい えのきだけ	784	32.2	19.8	3.7
17	月	海の日							
18	火	牛乳 ゆかりごはん 鶏のごま照焼き からし和え みそけんちん汁 豆乳とココアのデザート	牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ みそ	ごはん むぎ さとう パン粉 さといも こんにゃく ごま あぶら デザート	ほうれん草 赤しそ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう もやし	784	28.8	20.0	2.9
19	水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 そうめん南瓜の中華和え チヂミ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ だいす おから みそ	ごはん さとう こめこ かたくりこ ごま あぶら	たまねぎ 干しいたけ にんじん にら そうめんかぼちゃ キャベツ きゅうり たけのこ しょうが にんにく	852	33.0	25.3	3.4
20	木	牛乳 夏野菜カレー 枝豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 ふた肉 わかめ チーズ	ごはん むぎ さとう あぶら ルウ	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ なす スクキニーニ キャベツ みかん	896	28.7	28.0	3.0
※7月はパン給食の実施はありません						830	13~20%	20~30%	
						★太字は地場産物です			
						中学生の摂取基準			

お知らせ

1学期の給食終了は 7月20日(木)

2学期の給食開始は 8月30日(水)

の予定です

