

令和5年8・9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
8/30	水	牛乳 わかめごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 チーズ	牛乳 ふた肉 とうふ みそ わかめ チーズ	ごはん むぎ さといも こんにゃく あぶら	たきおび にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん もやし しょうが	758	28.5	22.2	3.9
8/31	木	牛乳 ごはん 野菜の日給食 夏野菜のカレー煮 ブロッコリーのツナ和え 野菜と果物のゼリー	牛乳 とり肉 シーチキン	ごはん じゃがいも セリー ごま ルウ	たきおび にんじん かぼちゃ えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	814	24.9	21.3	2.8
1	金	牛乳 ごはん マーボーなす豆腐 春雨サラダ	牛乳 ふた肉 ハム とうふ だいず みそ	ごはん はるさめ かたくりこ ごま	たきおび 干しいたけ にんじん にら キャベツ なす もやし たけのこ しょうが にんにく	752	30.4	19.2	3.6
4	月	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根の酢の物 ふりかけ	牛乳 ふた肉 ハム あつあげ みそ わかめ	ごはん さとう あぶら	たきおび にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし たけのこ きりぼしだいこん しょうが	777	29.4	23.5	2.7
5	火	牛乳 キムタクごはん こんにゃくチャブチェ わかめスープ	牛乳 ふた肉 とうふ かまぼこ わかめ	ごはん むぎ しらたき ごま	たきおび にんじん こまつな ねぎ えのきだけ はくさい たくあん	764	29.7	25.3	3.7
6	水	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ からし和え みそ汁 まんてん黒豆	牛乳 さば かまぼこ あぶらあげ みそ くろまめ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら	たきおび 豚うれんどう にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん もやし	764	29.1	23.0	2.4
7	木	牛乳 ごはん(少なめ) 五目うどん かみかみサラダ 春巻き	牛乳 とり肉 ふた肉 さきいか あぶらあげ ひじき	ごはん うどん はるさめ こむぎこ ごま マヨネーズ	たきおび にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり しめじ きりぼしだいこん	790	25.0	25.8	2.5
8	金	牛乳 海女採りさざえ給食 海女採りさざえごはん 荳わかめの金平 豚汁	牛乳 あさどりいさざえ ふた肉 とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ	ごはん むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう れんこん	779	33.3	23.1	3.0
11	月	牛乳 ごはん とり野菜 ポテトサラダ バインゼリー	牛乳 とり肉 ハム ちくわ とうふ みそ	ごはん じゃがいも しらたき マヨネーズ	にんじん きゅうり もやし えのきだけ コーン にんにく	772	29.5	20.2	2.8
12	火	牛乳 ごはん えびシューマイ 野菜の細切り炒め 中華風コンスープ	牛乳 ふた肉 たまご 魚すりみ えび とうふ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ パン粉 あぶら	たきおび にんじん बीマン チンゲンサイ もやし たけのこ きくらげ コーン しょうが にんにく	763	28.7	22.6	3.1
13	水	牛乳 豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 ふた肉 とうふ みそ わかめ	ごはん むぎ じゃがいも しらたき	たきおび 赤しそ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう えのきだけ きりぼしだいこん	751	27.7	18.0	3.3
14	木	牛乳 ごはん ショートパスタソーテー ゆでブロッコリー 野菜のスープ煮 ふりかけ	牛乳 ふた肉 ウィナー だいず	ごはん じゃがいも マカロニ あぶら	たきおび にんじん बीマン トマト ブロッコリー いんげん キャベツ だいこん しめじ にんにく	815	28.6	22.4	2.3
15	金	牛乳 ハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ふた肉 ハム ひじき チーズ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら パター ルウ	たきおび にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム にんにく	864	31.3	27.6	3.5
18	月	敬老の日							
19	火	合同体育祭の振替休日							
20	水	牛乳 ひじきごはん ごま和え ピリ辛豚汁	牛乳 ふた肉 とり肉 あぶらあげ とうふ みそ ひじき	ごはん むぎ さといも ごま	豚うれんどう 干しいたけ にんじん えだまめ ねぎ キャベツ ごぼう だいこん はくさい	759	32.0	23.1	3.0
21	木	牛乳 ごはん 回鍋肉 はるさめスープ	牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ みそ わかめ	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら	にんじん बीマン はくさい えのきだけ しょうが にんにく	748	29.6	23.1	3.0
22	金	牛乳 鶏そぼろカレー ポパイサラダ	牛乳 とり肉 シーチキン チーズ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ	たきおび 豚うれんどう にんじん キャベツ コーン にんにく	856	30.8	25.9	2.9
25	月	牛乳 ごはん 柳川風煮 ごまツナサラダ	牛乳 ふた肉 たまご シーチキン	ごはん じゃがいも くるまふ ごま	たきおび 干しいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ ごぼう	754	29.0	20.9	2.6
26	火	牛乳 ごはん コロケ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	牛乳 ふた肉 とうふ みそ わかめ	ごはん じゃがいも パン粉 こむぎこ あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい きりぼしだいこん	815	26.2	23.0	3.0
27	水	牛乳 チキンライス マカロニサラダ チキンナゲット コンソメスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	ごはん むぎ マカロニ あぶら パター マヨネーズ	たきおび にんじん ブロッコリー グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム	857	28.9	31.3	3.3
28	木	牛乳 ごはん(少なめ) 焼きラーメン もやしサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ふた肉 ハム なると チーズ	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら	たきおび にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし しなちく	745	29.4	19.1	3.4
29	金	牛乳 子ぎつねごはん お月見給食 れんこんとちくわの磯辺炒め のっぺい汁 お月見デザート	牛乳 とり肉 ちくわ あぶらあげ とうふ あおき粉	ごはん むぎ さといも さとう こんにゃく かたくりこ お月見デザート あぶら ごま	にんじん えだまめ ねぎ だいこん れんこん	806	29.0	19.1	3.4
※8・9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			