令和５年１０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
2	月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ コーン焼売	牛乳　ぶた肉　とり肉 とうふ　魚すりみ	ごはん さとう　かたくりこ パン粉　こむぎこ あぶら　ごま　マヨネーズ	にんじん　チンゲンサイ きゅうり　たまねぎ　はくさい もやし　たけのこ　きくらげ しょうが　にんにく　コーン	805	32.1	25.0	2.4
3	火	牛乳 ごはん 肉じゃが チーズ納豆	牛乳　ぶた肉 なっとう　チーズ	ごはん　じゃがいも さとう　しらたき あぶら	いんげん　こまつな　にんじん ごぼう　たまねぎ　しょうが	824	31.6	21.2	2.0
4	水	牛乳 ごはん かつおカツ 野菜ソテー みそ汁	牛乳　かつお　ベーコン 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	にんじん　ブロッコリー キャベツ　だいこん　たまねぎ ねぎ　しょうが	779	26.0	22.6	2.8
5	木	牛乳 わかめごはん 大根のそぼろ煮 キャベツのごま酢和え	牛乳　ぶた肉　あつあげ あぶらあげ　だいず　みそ わかめ	ごはん　むぎ　さとう さといも　こんにゃく かたくりこ　あぶら　ごま	えんどう　にんじん キャベツ　だいこん　もやし しょうが	772	30.1	23.0	3.3
6	金	牛乳 ビーンズカレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳　ぶた肉 いんげんまめ　ひよこまめ チーズ　ヨーグルト	ごはん　むぎ　じゃがいも さとう あぶら　ルウ	にんじん　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　たまねぎ コーン　しょうが　にんにく	884	27.7	24.6	2.9
9	月	スポーツの日							
10	火	牛乳　**目の愛護デー給食** ごはん かぼちゃひき肉フライ 人参しりしり ほうれん草と卵のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳　ぶた肉　たまご ベーコン　シーチキン とうふ	ごはん　かたくりこ さとう　パン粉　こむぎこ あぶら　ごま　ゼリー	**ほうれんそう　干ししいたけ** かぼちゃ　にんじん たまねぎ	877	26.2	29.9	2.8
11	水	牛乳 ピリ辛そぼろごはん 豆腐スープ フルーツヨーグルト	牛乳　とり肉　たまご ベーコン　とうふ　だいず わかめ　ヨーグルト	ごはん　むぎ さとう　ナタデココ あぶら	**干ししいたけ** こまつな　にんじん ねぎ　たまねぎ 黄もも　パイナップル　みかん	782	30.8	20.4	3.4
12	木	牛乳 ごはん 白菜のうま煮 チャプチェ	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　魚すりみ えび	ごはん　はるさめ さとう　かたくりこ あぶら　ごま	**干ししいたけ** こまつな　にんじん たまねぎ　はくさい　もやし　たけのこ きくらげ　しょうが　にんにく	780	32.1	19.7	3.6
13	金	牛乳 五目ごはん さつまいもサラダ みそ汁	牛乳　とり肉　ハム とうふ　あぶらあげ　みそ わかめ	ごはん　むぎ さとう　さつまいも あぶら　マヨネーズ	**干ししいたけ** えだまめ　にんじん きゅうり　ごぼう　たまねぎ コーン　えのきだけ	804	27.4	22.3	2.6
16	月	牛乳 ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 型抜きチーズ	牛乳　ぶた肉　ハム とうふ　チーズ	ごはん　しらたき さとう　くるまふ ごま　マヨネーズ	**干ししいたけ** にんじん　ねぎ きゅうり　ごぼう　だいこん はくさい　コーン　しめじ	801	30.8	27.8	2.8
17	火	牛乳 ごはん ミートグラタン ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳　ぶた肉　ベーコン とうふ　だいず わかめ　チーズ	ごはん　マカロニ あぶら	トマト　にんじん　パセリ キャベツ　たまねぎ　えのきだけ	787	30.4	20.7	2.9
18	水	牛乳 ツナごはん 五目豆 さつま汁	牛乳　とり肉　シーチキン さつまあげ　とうふ あぶらあげ　だいず みそ　こんぶ　ひじき	ごはん　むぎ　さつまいも さとう　こんにゃく	にんじん　ねぎ ごぼう　だいこん　しょうが	817	32.9	23.0	3.5
19	木	牛乳 ごはん（少なめ） 野菜ラーメン 揚げたこ焼き ビーンズサラダ	牛乳　ぶた肉　たまご シーチキン　たこ　なると いんげんまめ　ひよこまめ	ごはん　ちゅうかめん さとう　こむぎこ　あぶら ごま　マヨネーズ	にんじん　ねぎ キャベツ　もやし　しなちく	803	26.8	24.2	2.9
20	金	牛乳 ごはん 豚キムチ かみかみサラダ 卵焼き	牛乳　ぶた肉　たまご さきいか　とうふ　みそ	ごはん　しらたき ごま　マヨネーズ	にんじん　キャベツ きゅうり　はくさい　もやし きりぼしだいこん　えのきだけ	790	33.6	26.1	3.2
23	月	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 ごまマヨサラダ のりの佃煮	牛乳　ぶた肉　ハム あつあげ　のり	ごはん　じゃがいも さとう　こんにゃく あぶら　ごま　マヨネーズ	いんげん　にんじん　ブロッコリー キャベツ　たまねぎ　ねぎ	850	31.2	30.6	2.5
24	火	牛乳 栗ごはん 豚肉焼売 ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳　ぶた肉 さつまあげ　とうふ あぶらあげ　みそ ひじき	ごはん　じゃがいも　**くり** さとう　こんにゃく かたくりこ　こむぎこ あぶら　ごま	えだまめ　にんじん たまねぎ　ごぼう　ねぎ しょうが	798	29.3	25.7	3.0
25	水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華和え 多菜包子	牛乳　ぶた肉　とり肉　ハム とうふ　だいず　みそ ひじき	ごはん　はるさめ さとう　かたくりこ パン粉　こむぎこ あぶら　ごま	**干ししいたけ** にら　にんじん キャベツ　きゅうり　たまねぎ たけのこ　しょうが　にんにく	833	33.2	25.4	3.6
26	木	牛乳 木の葉丼 具だくさん汁 グレープゼリー	牛乳　とり肉　たまご かまぼこ　とうふ あぶらあげ	ごはん　むぎ　さといも さとう　こんにゃく ゼリー	**干ししいたけ** にんじん　ねぎ だいこん　たまねぎ	764	29.0	19.7	3.3
27	金	牛乳 ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ	牛乳　とり肉　ハム ちくわ　こうやどうふ	ごはん　じゃがいも さとう　マカロニ こんにゃく　あぶら マヨネーズ	**干ししいたけ** えだまめ　にんじん　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　ごぼう れんこん　たけのこ	847	30.0	27.6	2.1
30	月	文化祭の振替休業日							
31	火	牛乳　**ハロウィン給食** ドライカレー パンプキンサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート	牛乳　ぶた肉 ハム　ベーコン だいず	ごはん　むぎ あぶら　バター　ルウ マヨネーズ　デザート	えだまめ　かぼちゃ にんじん　ピーマン キャベツ　たまねぎ	905	27.9	29.2	3.5
						830	13～20%	20～30%	
						中学生の摂取基準			

※１０月はパン給食の実施はありません

★太字は地場産物です