

令和5年12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	金	牛乳 ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え のりの佃煮 プリン	牛乳 たまご とり肉 ちくわ あぶらあげ のり	ごはん じゃがいも さとう くるまふ ごま プリン	厚うれんどう にんじん キャベツ だけのこ もやし	835	33.7	21.6	2.8
4	月	牛乳 ごはん 炒り鶏 かみかみサラダ	牛乳 とり肉 さきいか ちくわ こうやとうふ	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	干しいたけ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう れんこん きりぼしだいこん	855	31.5	28.6	2.4
5	火	牛乳 小豆ごはん あえのこと給食 魚の味噌焼き 五目なます 煮しめ	牛乳 魚 ちくわ とうふ あぶらあげ あずき こんぶ	ごはん さといも さとう こんにゃく ごま	だいにん 干しいたけ にんじん れんこん	759	36.6	16.6	3.4
6	水	牛乳 ごはん すき焼き風煮 チーズ納豆	牛乳 ふた肉 とうふ なつとう チーズ	ごはん しらだき さとう くるまふ	はくさい 干しいたけ こまつな にんじん ねぎ ごぼう しめじ	771	34.1	23.4	2.3
7	木	牛乳 キムタクごはん 春雨サラダ 豆腐スープ 多菜包子	牛乳 とり肉 ふた肉 ハム ベーコン とうふ わかめ ひじき	ごはん むぎ はるさめ さとう かたくりこ こめぎこ パンこ あぶら ごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たくあん しょうが	812	28.5	28.7	4.1
8	金	牛乳 ごはん 肉団子 五目豆 お事汁	牛乳 とり肉 ふた肉 さつまあげ とうふ だいず あずき みそ ひじき	ごはん さといも さとう こんにゃく	だいにん ごぼう にんじん にんにく	804	32.4	19.6	2.6
11	月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 ふた肉 とうふ みそ チーズ	ごはん さといも こんにゃく あぶら	だいにん ビーマン ねぎ キャベツ たまねぎ もやし ごぼう しょうが	761	28.9	23.3	2.9
12	火	牛乳 ごはん（すくなめ） カレーうどん 揚げ焼売 ひじきサラダ	牛乳 ふた肉 ハム ちくわ あぶらあげ ひじき チーズ	ごはん うどん こめぎこ さとう かたくりこ あぶら ルフ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	879	29.0	32.6	2.8
13	水	牛乳 ピリ辛豚丼 せん切りスープ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 ベーコン みそ ヨーグルト	ごはん むぎ さとう じゃがいも	厚うれんどう にんじん にら キャベツ たまねぎ はくさい えのきだけ	747	28.9	17.9	3.4
14	木	牛乳 わかめごはん こんにゃくチャブチェ 肉野菜スープ	牛乳 たまご ふた肉 だいず わかめ	ごはん むぎ さとう しらだき あぶら ごま	こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	784	30.6	24.4	4.2
15	金	牛乳 ごはん マーボー大根 パンパンジー デヂミ	牛乳 とり肉 ふた肉 あつあげ だいず おから みそ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ こめこ あぶら ごま	だいにん 干しいたけ にんじん にら ねぎ きゅうり たまねぎ もやし しょうが にんにく	847	32.5	24.8	3.0
18	月	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨スープ 青のり小魚	牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ みそ わかめ あおのり かたくちいわし	ごはん はるさめ さとう かたくりこ あぶら	はくさい ビーマン にんじん キャベツ えのきだけ しょうが にんにく	749	30.8	22.3	3.2
19	火	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん こめこ じゃがいも マヨネーズ	厚うれんどう 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 しめじ しょうが にんにく	861	28.0	32.6	2.3
20	水	牛乳 ごはん 五目ごはん ひじきの炒め煮 ピリ辛みそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 さつまあげ あぶらあげ とうふ ひじき	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら	だいにん 干しいたけ えだまめ にんじん ねぎ ごぼう はくさい	816	34.4	25.5	3.4
21	木	牛乳 冬至給食 ごはん かぼちゃコロッケ 野菜ソテー かきたま汁	牛乳 たまご ふた肉 ベーコン とうふ	ごはん さとう パンこ かたくりこ こめぎこ あぶら	厚うれんどう かぼちゃ にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	817	25.1	27.3	2.6
22	金	牛乳 ハンバーグカレー アロカリのフレンチサラダ カップデザート	牛乳 とり肉 ふた肉 ソーチキン チーズ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ルフ カップデザート	にんじん ブロッコリー グリーンピース たまねぎ コーン しょうが にんにく	958	30.1	32.2	3.5
※12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

2学期の給食終了は 12月22日(金)

3学期の給食開始は 1月 9日(火)

の予定です

