

# 予定献立表

令和 6年 8,9月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
8	30	金	夏野菜カレー、牛乳、 セサミサラダ、	牛乳、豚肉、 ハム、	米、麦、油、ごま じゃがいも	にんじん、たまねぎ、なす、 ピーマン、パプリカ、キャベツ、 ブロッコリー、とうもろこし、 かぼちゃ	861	24.2	26.1	3.8
9	2	月	ごはん、牛乳、コロツケ、 4種の大豆サラダ、豚汁	牛乳、牛肉、大豆 ハム、とうふ、豚肉、 みそ	米、こんにゃく、	こまつな、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ねぎ	811	26.9	25.9	2.5
	3	火	ごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き、 そうめんかぼちゃの炒め物、打ち豆汁	牛乳、豚肉、とうふ 鶏肉、みそ、打ち豆	米、油、こんにゃく	しょうが、そうめんかぼちゃ、 ピーマン、パプリカ、ねぎ、 にんじん、はくさい	811	34.8	26.6	2.6
	4	水	ごはん、牛乳、シューマイ 豚キムチ炒め、かきたま汁、 マスカットゼリー	牛乳、たまご、 豚肉、	米、油、ごま油、	もやし、たまねぎ、こまつな もやし、えのきだけ、ねぎ	829	33.3	23.6	2.8
	5	木	ごはん、牛乳、魚のスタミナ焼き、 キャベツの昆布和え、白玉汁	牛乳、さば、こんぶ 豚肉、油揚げ、みそ	米、ごま油、ごま 砂糖、白玉粉	キャベツ、にんにく、はくさい、 にんじん、ごぼう、 ほうれんそう	915	37.5	30.3	2.9
	6	金	まぜまぜチキンライス、牛乳、 ワントンスープ、ひじきサラダ	牛乳、鶏肉、ひじき ハム、ベーコン	米、麦、ワンタン、 油、	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ、 パプリカ	824	27.4	23.7	3.5
	9	月	ごはん、牛乳、かつおフライ、 千草和え、みそ汁	牛乳、かつお、 油揚げ、鶏肉、みそ	米、じゃがいも 砂糖、油	にんじん、こまつな、キャベツ、 たまねぎ、	808	32.1	21.6	2.6
	10	火	ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、 ツナとキャベツのサラダ、 はるさめスープ	牛乳、鶏肉、ツナ	米、米粉、油、 片栗粉、はるさめ	にんじん、だいこん、キャベツ きゅうり、ごぼう、こまつな	824	31.8	26.0	2.8
	11	水	食パン、いちごジャム、牛乳、 ハムカツ、ツナサラダ、クリームスープ	牛乳、ハム、ツナ 鶏肉、	パン、油、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、 ブロッコリー、とうもろこし	856	31.7	36.2	2.7
	12	木	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 スパゲッティソテー、みそ汁	牛乳、ハンバーグ、 油揚げ みそ、	米、砂糖、じゃがいも スパゲッティ	たまねぎ、しめじ、ピーマン、 にんじん、ねぎ	827	26.7	20.8	3.1
	13	金	給食お休み							
	17	火	「十五夜給食」 ごはん、牛乳、魚の照り焼き、 キャベツの磯辺和え、チゲ鍋風みそ汁、 十五夜ゼリー	牛乳、さば、のり、 豚肉、とうふ、みそ、	米、こんにゃく、砂糖	ほうれんそう、キャベツ、 ねぎ、にんじん、だいこん、 たまねぎ	837	34.8	22.9	2.6
	18	水	ごはん、牛乳、春巻き、パンサンスー たまごスープ、	牛乳、春巻き、ハム とうふ、たまご、 かまぼこ	米、はるさめ、 砂糖、ごま油、	キャベツ、きゅうり、もやし、 干しいたけ、にんじん、ねぎ	846	25.0	28.0	3.6
	19	木	ごはん、牛乳、コーンシューマイ、 ピーマンの炒め物、にゅうめん	牛乳、豚肉、	米、ごま油、油 そうめん、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン 干しいたけ、パプリカ、 にんにく、しょうが	813	27.4	17.5	3.8
	20	金	タコライス、牛乳、ゆでキャベツ、 肉ワントンスープ、	牛乳、豚肉、チーズ	米、砂糖、油	たまねぎ、にんにく、ねぎ、 にんじん、こまつな、	817	29.3	21.6	3.7
	24	火	ごはん、牛乳、肉団子、みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳、肉団子、大豆、 さつま揚げ、鶏肉、 厚揚げ、ひじき	米、こんにゃく、油 砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、いんげん しめじ、ねぎ、	815	30.6	21.9	3.3
	25	水	コッペパン、牛乳、たまごロール、 コールスローサラダ、 コーンポタージュ、ももゼリー	牛乳、たまご、ハム	米、油、米粉、	きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、	811	26.9	29.6	3.8
	26	木	ごはん、牛乳、きびなごカリカリフライ、 マカロニサラダ、みそ汁	牛乳、きびなご、 豚肉、みそ、ハム	米、油、マカロニ こんにゃく	キャベツ、にんじん、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、 はくさい	838	27.9	25.2	2.2
	27	金	そばろどん、牛乳、みそけんちん汁、 ブロッコリーのごま和え	牛乳、鶏ひき肉、 たまご、みそ、とうふ、	米、ごま油、油 砂糖、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、こまつな、だいこん、 干しいたけ、ブロッコリー、	863	31.3	30.4	2.9
	30	月	ごはん、牛乳、もやしのスープ、 厚揚げ入りホイコーロー、ヨーグルト	牛乳、豚肉、厚揚げ みそ、赤みそ、 ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、とうもろこし、 もやし、こまつな	825	31.9	24.1	2.8

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。