

予定献立表

輪島中学校

令和7年1月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 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]
1	8	水	根菜カレーライス,牛乳, カリフラワーサラダ,	牛乳,豚肉, ハム,	米,麦,油 じゃがいも,	にんにく,にんじん,ごぼう たまねぎ,きゅうり, れんこん,とうもろこし	844	26.3	23.2	3.4
	9	木	ごはん,牛乳,あんかけうどん, 五目きんぴら,	牛乳,鶏肉, かまぼこ,油揚げ さつま揚げ	米,うどん,ごま 砂糖,油,片栗粉, こんにゃく	たまねぎ,にんじん,ねぎ 干ししいたけ,ごぼう, いんげん,	734	27.0	15.9	2.7
	10	金	「鏡開き給食」 ごはん,牛乳,魚のごまからめ, 紅白なます,白玉だんご汁,	牛乳,ふくらぎ, 鶏肉,	米,白玉粉,ごま こんにゃく,砂糖	だいこん,にんじん,ねぎ しょうが,干ししいたけ, ごぼう,	826	28.5	23.9	2.4
	14	火	ごはん,牛乳,コーンフライ, ビーンズサラダ,チゲ鍋みそ汁	牛乳,豚肉,ハム 大豆,とうふ, みそ,チーズ	米,油,砂糖, じゃがいも	キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん, はくさい,ごぼう,ねぎ, とうもろこし	851	27.4	30.0	2.7
	15	水	コッペパン,牛乳,やきそば 中華風コーンスープ,プリン,	牛乳,豚肉, たまご,とうふ ベーコン	パン,中華めん, 片栗粉,	にんじん,キャベツ, たまねぎ,もやし,ねぎ	855	32.5	26.2	4.9
	16	木	ごはん,牛乳,肉団子 ひじきの炒め煮,とりやさい	牛乳,肉団子 鶏肉,ひじき 豚肉,とうふ, みそ,ちくわ, 油揚げ	米,こんにゃく, 砂糖,油	にんじん,むき枝豆, もやし,えのきだけ, にんにく,はくさい	782	35.6	24.7	2.5
	17	金	ごはん,牛乳,炒り鶏,みそ汁 ふりかけ,バナナ	牛乳,高野豆腐 鶏肉,とうふ みそ,油揚げ, ちくわ,わかめ	米,こんにゃく じゃがいも, 砂糖	にんじん,れんこん, たまねぎ,たけのこ, 干ししいたけ,むき枝豆, バナナ	809	32.4	21.2	3.0
	20	月	ごはん,牛乳,大根とじゃいものそぼろ煮 はるまき,白菜のツナコーン和え,	牛乳,はるまき, シーチキン, 豚ひき肉,厚揚げ	米,じゃがいも, こんにゃく,油,砂 糖,ごま	はくさい,にんじん, しょうが,だいこん むき枝豆,とうもろこし	885	26.8	30.8	2.8
	21	火	ごはん,牛乳,すき焼き風煮 大豆とじゃがいものごまからめ,	牛乳,豚肉,牛肉 焼きどうふ,大豆	米,油,砂糖,車麩 じゃがいも, こんにゃく	にんじん,たまねぎ, ごぼう,はくさい,ねぎ えのきだけ,	798	31.1	24.1	1.8
	22	水	食パン,牛乳,チキンナゲット, 小松菜のガーリックソテー, 白菜のクリーム煮,いちごジャム	牛乳,鶏肉, ベーコン,鶏肉 バター,	パン,油, じゃがいも,	にんじん,こまつな,しめじ にんにく,はくさい, マッシュルーム, ブロッコリー	798	34.4	32.7	2.9
	23	木	ごはん,牛乳,ハンバーグ, スペゲッティソテー,みそ汁	牛乳,ウインナー ハンバーグ, みそ,油揚げ	米,油,砂糖 じゃがいも, スペゲッティ,	ピーマン,たまねぎ,ねぎ,に んじん,キャベツ,	826	27.4	22.6	2.7
	24	金	里芋とほうれんそうのカレー,牛乳, 糸寒天サラダ,	牛乳,豚肉, 糸寒天,	米,麦,油, さといも	にんじん,たまねぎ, ほうれんそう,れんこん ブロッコリー,こまつな	771	25.3	22.3	3.2
	27	月	「石川県給食」 ごはん,牛乳,いかのかりん揚げ キャベツのいそべ和え,いしる汁	牛乳,いか,のり 豚肉,いしる, とうふ	米,こんにゃく 砂糖,油,米粉	にんじん,キャベツ, ほうれんそう,はくさい だいこん,こまつな,ねぎ, 干ししいたけ	727	34.3	19.6	2.5
	28	火	「長崎県給食」 ごはん,牛乳,ちゃんぽんめん 浦上そぼろ,くだもの	牛乳,豚肉, 豚ひき肉, かまぼこ	米,中華めん, こんにゃく,砂糖	キャベツ,たまねぎ, ほうれんそう,にんじん, ごぼう,しなちく,もやし	790	27.5	17.3	2.0
	29	水	「京都府給食」 ごはん,牛乳,魚の西京焼き, 水菜とお揚げの炊いたん, 麸とうふのあんかけ汁	牛乳,さば, 白みそ,油揚げ 鶏肉,とうふ	米,砂糖,麸, 片栗粉	みずな,えのきだけ, にんじん,だいこん, 干ししいたけ,	794	36.1	24.4	2.6
	30	木	ごはん,牛乳,揚げぎょうざ, 切干大根のナムル, 鶏とだいこんのさっぱり煮	牛乳,鶏肉, ぎょうざ,ハム	米,じゃがいも ごま油,砂糖, こんにゃく	キャベツ,切干大根, きゅうり,にんじん, だいこん,むき枝豆,	779	26.5	24.0	2.3
	31	金	「節分給食」 ごはん,牛乳,いわしのみそ煮, 油揚げのごま酢和え,豚汁,節分豆	牛乳,いわし, 油揚げ,豚肉, みそ,とうふ, 大豆	米,じゃがいも ごま油,ごま	だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ, キャベツ,もやし	758	32.9	20.8	2.0

☆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。