

令和 7年 2月分

## 予定献立表

輪島中学校

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]
2	3	月	ごはん,牛乳,ガーリックグリルチキン キャベツツナサラダ,たまごスープ	牛乳,鶏肉,たまご シーチキン, ベーコン	米,ごま油, かたりこ	にんじん,しょうが,ににく, たまねぎ,チングンサイ, きゅうり,キャベツ	813	32.0	29.0	3.1
	4	火	ごはん,牛乳,シユーマイ, うの花,みそ汁	牛乳,シユーマイ, おから,鶏ひき肉 豚肉,油揚げ,みそ,	米,油,砂糖 こんにゃく,ごま	にんじん,ねぎ,ごぼう, だいこん,えのきだけ, こまつな	771	28.9	22.1	2.6
	5	水	コッペパン,牛乳,肉じゃがコロッケ, コールスローサラダ,ポークビーンズ	牛乳,豚肉,ハム, 大豆,	パン,砂糖,油, マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ とうもろこし,トマト	824	31.1	32.1	3.2
	6	木	ごはん,牛乳,ぶりのみそ漬けフライ, ポテトサラダ,鶏団子のスープ	牛乳,ぶり,鶏肉 ハム	米,油,じゃがいも, はるさめ	にんじん,ブロッコリー, はくさい,ねぎ,	830	26.9	25.4	2.2
	7	金	野菜たっぷりの肉みそ丼,牛乳, ワンタンスープ, ブロッコリーのごまあえ	牛乳,豚ひき肉 牛ひき肉,赤みそ,	米,油,ごま,さとう ワンタン,すりごま	ににく,こまつなたまねぎ, にんじん,もやし,はくさい ブロッコリー,ねぎ,たけのこ	804	28.2	26.6	2.5
	10	月	マーボー丼,牛乳,たくあん和え, 肉団子の春雨スープ	牛乳,豚ひき肉 とうふ,赤みそ ミートボール	米,油,はるさめ	たまねぎ,にんじん,もやし はくさい,キャベツ,だいこん ににく,しょうが,きくらげ	783	28.9	20.3	3.7
	11	火	建国記念の日							
	12	水	チキンライス,牛乳,マカロニサラダ, 豆腐とチングンサイのスープ	牛乳,鶏肉,ハム とうふ,ベーコン	米,油,かたりこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ とうもろこし,グリンピース, チングンサイ,干しいたけ	933	30.1	30.3	3.7
	13	木	ごはん,牛乳,たまごやき, 五目煮豆,みそ汁,ひじきのり	牛乳,たまご,大豆 鶏肉,油揚げ,みそ, わかめ,ひじきのり	米,砂糖,油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん,ごぼう, むき枝豆	793	29.6	22.7	3.0
	14	金	「バレンタイン給食」 ごはん,牛乳,ハートのコロッケ, 水菜のサラダ,千切りスープ, ハートのチョコプリン	牛乳,コロッケ, ハム,ベーコン	米,じゃがいも,油, チョコ	水菜,キャベツ,たまねぎ, はくさい,にんじん	835	18.2	29.6	3.5
	17	月	ごはん,牛乳,鶏肉のピリ辛ソース, はるさめサラダ,なめこのみそ汁	牛乳,鶏肉,ハム たまご,とうふ,みそ, はるさめ,	米,油,米粉	きゅうり,キャベツ,にんじん, ねぎ,なめこ,ににく	817	33.6	25.4	2.9
	18	火	ごはん,牛乳,さばのスタミナ焼き, 野菜のナムル,めった汁	牛乳,さば,油揚げ 豚肉,とうふ,みそ	米,こんにゃく, 砂糖,ごま,ごま油	ににく,にんじん,もやし, こまつな,キャベツ, だいこん,ねぎ	766	32.2	23.9	2.7
	19	水	食パン,牛乳,ハムチーズフライ, ツナコーンサラダ,クリームスープ	牛乳,ハム,チーズ, シーチキン,鶏肉	パン,油,	とうもろこし,キャベツ, きゅうり,たまねぎ,しめじ, ブロッコリー	810	33.7	36.1	3.0
	20	木	ごはん,牛乳,アジフライ 切干大根のハムサラダ, じゃがいものみそ汁	牛乳,アジ,ハム 油揚げ,みそ	米,じゃがいも, すりごま,油,	たまねぎ,こまつな 切干大根,ねぎ	817	24.5	27.3	2.7
	21	金	チキンカレー,牛乳, カラフルサラダ,	牛乳,鶏肉,	米,麦,じゃがいも 油,砂糖	にんじん,ににく,たまねぎ キャベツ,ブロッコリー, とうもろこし,パプリカ	828	25.5	23.6	3.6
	24	月	振替休日							
	25	火	ごはん,牛乳,カリフラワーのサラダ, 揚げじゃがのチリソース, もやしのスープ	牛乳,鶏肉, ベーコン	米,油,じゃがいも	しょうが,ににく,たまねぎ, ブロッコリー,カリフラワー とうもろこし,こまつな, にんじん,もやし	835	26.0	25.8	3.1
	26	水	ごはん,牛乳,きびなごフライ ブロッコリーサラダ, たまごのあんかけうどん	牛乳,ハム,たまご, 鶏肉,きびなご,	米,油,砂糖 うどん,かたりこ	ブロッコリー,キャベツ, にんじん,ねぎ	804	27.8	25.9	2.5
	27	木	ごはん,牛乳,4種の大豆のサラダ, 肉団子のケチャップあん, みそ汁,ミニたい焼き	牛乳,肉団子,ハム 油揚げ,みそ,大豆	米	こまつな,キャベツ, にんじん,だいこん,ねぎ,	848	26.6	24.1	3.2
	28	金	わかめごはん,牛乳,グリーンサラダ, 鶏肉のマヨネーズ焼き, だいこんと厚揚げのみそ汁	牛乳,鶏肉,チーズ, 厚揚げ,みそ	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,こまつな,	804	32.4	23.3	3.3

☆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。