

予 定 献 立 表

令和 7年 2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	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、 かたくりこ	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、キャベツ	813	32.0	29.0	3.1
	4	火	ごはん、牛乳、シューマイ、 うの花、みそ汁	牛乳、シューマイ、 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	野菜たっぷり肉のみそ丼、牛乳、 ワタンスープ、 ブロッコリーのごま和え	牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、赤みそ、	米、油、ごま、さとう ワタラン、すりごま	にんにく、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 にんにく、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、 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳、鶏肉、ハム とうふ、ベーコン	米、油、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、グリーンピース、 チンゲンサイ、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、 おき枝豆	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、	米、油、米粉 はるさめ、	きゅうり、キャベツ、にんじん、 ねぎ、なめこ、にんにく	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	にんにく、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、にんにく、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、にんにく、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、かたくりこ	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。