

予定献立表

令和7年4月分

輪島中学校調理場

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]
4	7	月	カレーライス,牛乳, みかんゼリー	牛乳,豚肉	米,麦,じゃがいも, 小麦粉,砂糖,油	にんじん,たまねぎ,ににく,みかん	648 824	19.1 23.4	18.5 21.9	2.3 2.9
	8	火	【お祝い給食】 ビビンバ風丼,牛乳,ワンタンスープ キャベツのごま味和え,お祝いデザート	牛乳,牛肉,ぶた肉,ハム みそ,大豆	米,麦,小麦粉,米粉 砂糖,片栗粉,油,ごま 小あめ,バター	しょうが,ぜんまい,にんじん,こまつな 豆もやし,ねぎ,はくさい,キャベツ きゅうり,とうがらし,たまねぎ,えのきだけ いちご,レモン	684 858	25.9 32.0	20.5 23.0	2.4 3.1
	9	水	食パン,牛乳,クリスピーチキン, ブロッコリーの香味あえ, 中華風コーンスープ	牛乳,鶏肉,豆腐 たまご	食パン,コーンフレーク パン粉,砂糖,片栗粉 マヨネーズ,ごま,ごま油	ににく,ブロッコリー, たまねぎ,チンゲンサイ, きくらげ,とうもろこし	597 785	31.6 41.1	24.4 31.3	2.7 3.7
	10	木	ごはん,牛乳,いそか和え 里芋と大根のそぼろ煮,ヨーグルト	牛乳,牛肉, 豚肉のり, 厚揚げ,ヨーグルト	米,さといも,砂糖, こんにゃく, かたりこ	だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな キャベツ,もやし,枝豆,しょうが	616 781	23.1 27.9	17.3 20.1	1.7 2.1
	11	金	ごはん,牛乳,マーポー豆腐 中華和え,	牛乳,とうふ,豚肉 牛肉,赤みそ,ハム みそ	米,麦,油,かたりこ, 砂糖,ごま,ごま油	ににく,しょうが,たまねぎ,たけのこ 手しのいたけ,キャベツ,もやし,にんじん とうがらし,にら	600 771	23.8 29.4	20.5 24.4	2.1 2.7
	14	月	ごはん,牛乳,たまごとじ ごまマヨサラダ,くだもの(オレンジ)	牛乳,とうふ,豚肉 牛肉,たまご ちくわ,ハム	米,車,ふ,じゃがいも マヨネーズ,ごま	にんじん,ほうれんそう, たまねぎ,手しのいたけ, きゅうり,切干大根,オレンジ	625 804	25.1 31.2	19.1 22.6	1.8 2.3
	15	火	ごはん,牛乳,揚げぎょうざ ホイコウロウ,わかめスープ	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ベーコン,わかめ みそ	米,かたりこ,油 砂糖,小麦粉,ごま油	しょうが,ににく,キャベツ,にんじん ピーマン,たまねぎ,えのきだけ とうがらし,にら	617 806	24.4 30.8	20.5 24.9	2.5 3.2
	16	水	ごはん,牛乳,おでん ワインナー,おかか和え	牛乳,さつま揚げ,竹輪 うずら卵,ワインナー 油揚げ,かつおぶし	米,さといも,砂糖, こんにゃく	だいこん,にんじん, キャベツ,こまつな,もやし 手しのいたけ	581 790	22.0 28.8	19.4 26.9	1.9 2.4
	17	木	ごはん(少なめ),牛乳,野菜のかき揚げ おひたし,うどん汁	牛乳,鶏肉,わかめ なると,油揚げ	米,うどん,砂糖, ごま,小麦粉,油	はくさい,にんじん,もやし,ねぎ ほうれん草,手しのいたけ たまねぎ,ごぼう,しゅんぎく	607 801	18.2 22.3	20.3 26.7	1.7 2.2
	18	金	チキンカレー,牛乳,海藻ツナサラダ	牛乳,鶏肉,わかめ, シーチキン	米,麦,砂糖,油	にんじん,たまねぎ,ににく,キャベツ きゅうり,とうもろこし	644 832	21.0 25.9	19.2 22.7	2.9 3.7
	21	月	豚とじどん,牛乳,みそ汁, ゆかり和え	牛乳,豚肉,たまご, 油揚げ,みそ	米,麦,じゃがいも, 砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきだけ こまつな,キャベツ,きゅうり,手しのいたけ しそ	599 784	24.7 31.6	16.8 20.1	2.3 3.1
	22	火	ごはん,牛乳,メンチカツ, こまツナ和え,ピリ辛みそ汁	牛乳,シーチキン 鶏肉,豆腐,みそ 豚肉	米,油,砂糖,じゃがいも こんにゃく,パン粉	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ だいこん,ねぎ,たまねぎ,はくさい とうがらし	618 816	24.2 30.8	19.8 24.9	2.0 2.6
	23	水	コッペパン,牛乳,コーンスープ, スパゲッティナポリタン	牛乳,豚肉	コッペパン,スパゲッティ 油,じゃがいも,米粉 バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン ににく,とうもろこし,トマト	639 837	22.5 28.5	17.8 21.6	2.4 3.2
	24	木	ごはん,牛乳,魚のかばやき風, きんぴらごぼう,若竹汁	牛乳,さば,あおのり さつま揚げ,わかめ 豆腐	米,米粉,砂糖,こんにゃく 片栗粉,油,ごま,ごま油	しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん いんげん,たけのこ	640 839	24.0 31.5	22.5 29.2	1.9 2.5
	25	金	給食なし							
	28	月	チキンライス,牛乳,コンソメスープ, かみかみサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン いか,豆乳	米,麦,砂糖,油 じゃがいも,ごま マヨネーズ	グリーンピース,たまねぎ,マッシュルーム とうもろこし,こまつな,きゅうり,にんじん ごぼう,トマト,だいこん	639 843	21.0 26.8	20.9 25.6	2.6 3.6
	29	火	昭和の日							
	30	水	三色そぼろどん,牛乳,即席漬け, じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏ひき肉,たまご わかめ,みそ,昆布	米,麦,砂糖,油 じゃがいも	にんじん,手しのいたけ,ほうれん草 たまねぎ,しょうが,はくさい,だいこん とうがらし,ねぎ	578 767	23.1 30.4	14.8 18.1	2.3 3.2

☆栄養食のらんは、上段が小学校中学年（3・4年生）、下段が中学生の値です。

☆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。