

予 定 献 立 表

令和7年 5月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温をだるもの 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	木	ごはん アジフライ ひじきと切干のツナ和え 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	牛乳 アジ ひじき 寒天 シーチキン とり肉	米 パン粉 油 砂糖 こんにやく ごま	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ	602 801	22.4 29.1	18.0 22.6	2.4 3.1
2	金	【こどもの日給食】 麦飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 千切りスープ かしわもち 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン 豆腐 小豆	米 麦 片栗粉 砂糖 油 寒天 じゃがいも 米粉	たまねぎ トマト ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ	684 912	21.0 28.2	19.1 26.9	2.1 2.8
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	ごはん 韓国風肉じゃが パンサンスー オレンジ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 たまご ハム みそ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま 春雨	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース とうがらし きゅうり キャベツ オレンジ	622 800	22.0 27.2	17.2 20.1	2.2 2.8
8	木	ごはん 酢豚 たまごスープ ふりかけ 牛乳	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 豆腐 かつおぶし	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 水あめ キヌア ひえ	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ トマト チンゲンサイ えのきだけ とうもろこし かぼちゃ まっちゃん	643 824	24.2 29.9	21.7 26.0	2.0 2.5
9	金	春野菜カレー 小松菜と筍のゴマ風味サラダ 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース にんにく トマト こまつな キャベツ たけのこ	659 892	19.4 25.8	22.1 28.8	2.4 3.1
12	月	ごはん マーボー豆腐 五目なます ヨーグルト(中学生のみ) 牛乳	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 みそ 油揚げ かまぼこ ヨーグルト(中のみ)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ いら にんじん たけのこ とうがらし だいこん ほうれん草	601 821	24.2 32.4	19.7 23.8	2.4 3.2
13	火	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	米 砂糖 油 マカロニ	にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	616 800	24.1 31.3	16.9 20.1	2.1 2.6
14	水	コッペパン ソース焼きそば 豆乳ごま坦タスープ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 みそ なると かつおぶし	コッペパン 中華めん 油 砂糖 ごま	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ えのきだけ きくらげ にんにく しょうが とうがらし	614 805	27.6 35.1	21.7 26.7	3.5 4.7
15	木	ごはん ハタハタの唐揚げ 小松菜の煮びたし チゲ風みそ汁 牛乳	牛乳 ハタハタ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 パン粉 じゃがいも 油 砂糖	とうもろこし バブリカ しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい とうがらし	609 804	25.6 32.7	20.0 25.6	1.7 2.1
16	金	小松菜とひき肉のチャーハン もやしのナムル 肉ワンタンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 たまご みそ	米 麦 砂糖 ごま 油 小麦粉 片栗粉	にんじん 小松菜 たまねぎ しょうが ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ たけのこ	625 806	21.5 26.5	20.5 24.3	1.9 2.5
19	月	ごはん チキンカツ ごま酢和え みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん 小松菜	607 819	26.6 34.7	19.0 24.8	2.1 2.7
20	火	ごはん(少なめ) シュウマイ ブロッコリー和え わかめうどん キャンディチーズ(中学生のみ) 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ チーズ(中のみ)	米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ うどん ごま	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ しいたけ	602 790	25.2 32.7	16.4 21.5	2.0 2.8
21	水	ごはん かぼちゃひき肉フライ キャベツの磯辺和え 荳わかめとキムチのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 のり たまご 鶏肉 豆腐 荳わかめ	米 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい とうがらし えのきだけ ねぎ	612 848	21.4 28.8	20.3 27.5	2.7 3.6
22	木	ごはん じゃがいものそばろ煮 パンバンジーサラダ ひじきのり 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 のり ひじき にぼし かつお	米 小麦 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 水あめ	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり	638 819	23.0 28.2	20.9 24.9	2.0 2.4
23	金	ポークカレー フルーツソフトゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ナタデココ	たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく トマト パイナップル みかん もも りんご	663 897	19.1 25.4	17.5 22.8	2.3 3.0
26	月	親子丼 きゅうりのピリ辛和え みそ汁 プリン 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ みそ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも 水あめ	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん	635 806	24.6 30.5	15.8 18.1	2.3 3.0
27	火	ごはん ウインナー ペンネアラビアータ ポトフ風スープ 牛乳	牛乳 ウインナー 豚肉 ベーコン	米 マカロニ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうがらし キャベツ マッシュルーム だいこん えだまめ	644 872	20.6 26.9	20.3 27.9	2.0 2.5
28	水	食パン ハムチーズカツ 系寒天サラダ キャベツとベーコンのクリームスープ チョコクリーム 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天 チーズ ベーコン	食パン 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 ごま 水あめ ココア	たまねぎ こまつな ブロッコリー にんじん しめじ とうもろこし キャベツ グリーンピース パセリ	630 812	22.1 28.3	28.6 36.3	2.2 3.0
29	木	ごはん 竹輪のカレー揚げ しらたきのチャプチェ 中華スープ 牛乳	牛乳 ちくわ 牛肉 ベーコン 豆腐	米 小麦粉 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	はくさい とうがらし しいたけ いら にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	611 791	19.6 24.5	21.7 26.0	2.0 2.7
30	金	炊き込み風ごはん キャベツの塩昆布和え 豚キムチ鍋 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 こんにやく	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり はくさい とうがらし もやし えのきだけ	607 784	26.5 33.0	18.1 21.3	2.4 3.1

★栄養価のらは、上段が小学校中学年(3・4年生)、下段が中学生の値です。

★献立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。