

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 赤身	力や体温どなるもの 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]	栄養 料物量 [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 こんにゃく 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 番 豆乳粉 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 どうもろこし 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 バンサンスー 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 こんにゃく 油 ごま 春雨	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース どうがらし 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 どうもろこし 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 こんにゃく マヨネーズ	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 にら にんじん たけのこ どうがらし 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 じゃがいも	にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり どうもろこし 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 豆乳ごま坦々スープ 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 どうがらし	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	どうもろこし パプリカ 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 どうがらし	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 番 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 茎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 茎わかめ	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 どうがらし 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 じゃがいものそぼろ煮 バンバンジーサラダ 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 こんにゃく 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 番 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ナタデコ	たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく トマト バイナップル 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 きゅうりのビリ辛和え 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 ベンネアラビアータ 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 どうがらし 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 糸寒天サラダ 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 どうもろこし キャベツ グリーンピース バセリ	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エ 中華スープ 牛乳	牛乳 ちくわ 肉 ベーコン 豆腐	米 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	はくさい どうがらし しいたけ にら 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 番 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり はくさい どうがらし 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。

☆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。