

予定献立表

令和7年 6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 肉群	力や体温となるもの 炭水化物群	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 [g]
2	月	ごはん サバの味噌煮 炒り豆腐 すまし汁 牛乳	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま 油	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ えのきだけ	641 838	26.7 34.0	24.7 30.8	2.0 2.6
3	火	ごはん 大根の中華風煮 ポークシュウマイ 千草和え 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	米 砂糖 水あめ パン粉 片栗粉 小麦粉 ごま油	だいこん チンゲンサイ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ たけのこ しょうが にんにく	603 788	23.4 29.8	19.0 23.0	1.6 2.0
4	水	ごはん 竹輪の磯辺揚げ お浸し 卵とじ 牛乳	牛乳 ちくわ かまぼこ たまご 青のり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも くるま麩 油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ	594 779	23.7 30.1	15.7 18.8	1.7 2.3
5	木	ごはん じゃがいものそばろ煮 五目きんぴら 梅ゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいもこんにやく ごま 油 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ビーマン しょうが うめ	638 808	20.0 24.5	16.9 19.7	1.1 1.4
6	金	ビーフカレー チョレギサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 わかめ のり	米 麦 砂糖 じゃがいも 大豆バター 油 ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	654 844	19.7 24.1	19.7 23.4	3.2 4.1
9	月	【かみかみ給食】 ごはん 鶏肉の米粉揚げ ゆかり和え けんちん汁 いもけんぴ 小魚 牛乳	牛乳 鶏肉 かたくちいわし 豆腐 油揚げ	米 米粉 砂糖 水あめ じゃがいもこんにやく ごま さつまいも 油 ごま油	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しそ	672 888	24.7 31.7	25.1 32.3	1.9 2.5
10	火	ごはん 豚肉の糀焼き コーンサラダ のっぺい汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといもこんにやく 油	とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	583 758	27.6 35.5	15.7 18.6	1.3 1.6
11	水	コッペパン 和風スパゲティ 五目スープ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐	コッペパン スパゲティ 油 大豆バター	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな しめじ マッシュルーム しいたけ きくらげ とうがらし	558 733	23.1 29.3	18.7 22.8	2.3 3.1
12	木	ごはん 揚げ春巻き チャップチェ わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン 豆腐 わかめ	米 砂糖 はるさめ ごま 油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ なら ねぎ たけのこ しいたけ とうがらし	632 826	18.5 22.8	23.9 30.2	1.8 2.3
13	金	ピピンパ風丼 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	牛乳 牛肉 ハム かまぼこ 豆腐	米 麦 砂糖 はるさめ ごま油	もやし こまつな にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり ねぎ ぜんまい しょうが とうがらし	607 795	22.4 28.3	18.6 22.6	2.2 2.9
16	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの香味和え トマトと卵のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 マーマレードジャム	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく	602 782	27.1 34.7	18.8 22.5	2.0 2.5
17	火	ごはん 魚のごま照り焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁 牛乳	牛乳 フクラギ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま ごま油	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しょうが	630 804	27.5 33.8	21.5 25.3	1.9 2.4
18	水	ごはん コロッケ ブロッコリーソテー 沢煮椀 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	米 パン粉 じゃがいも 油 大豆バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん こまつな しいたけ えのきだけ	609 817	20.3 25.4	20.7 27.0	1.5 2.0
19	木	ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のマヨサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 片栗粉 ごま 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり 切干だいこん きくらげ しょうが にんにく	663 853	23.6 29.2	25.6 31.1	2.5 3.2
20	金	ツナごはん 千切りスープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 シーチキン ベーコン 油揚げ こんぶ ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ えのきだけ しょうが バセリ	649 786	22.1 26.3	22.2 26.0	1.9 2.4
23	月	ごはん 鶏と野菜のケチャップ炒め 中華風コーンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油	にんじん ビーマン たまねぎ こまつな たけのこ とうもろこし しいたけ しょうが	667 858	23.3 28.8	23.5 28.2	2.1 2.6
24	火	ごはん かつおフライ ひじきのマヨサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 かつお ハム 油揚げ みそ ひじき 寒天	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	664 858	22.9 29.6	22.8 26.3	2.2 2.9
25	水	食パン ハンバーグ 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 大豆バター	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ トマト しょうが にんにく	601 769	24.8 31.2	25.2 31.1	2.8 3.7
26	木	ごはん 焼きギョウザ キャベツのごま酢和え 春雨スープ ふりかけ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 豆腐 大豆粉 わかめ かつおぶし のり	米 砂糖 はるさめ 小麦粉 片栗粉 ごま	キャベツ なら きゅうり にんじん もやし しいたけ しょうが	593 775	19.7 24.5	20.0 24.5	2.0 2.6
27	金	豚丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ こんぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	592 764	21.3 26.3	16.7 19.4	1.9 2.4
30	月	ごはん 魚の竜田揚げ 磯辺和え みそ汁 牛乳	牛乳 さば かまぼこ 豆腐 みそ のり わかめ	米 米粉 砂糖 じゃがいも ごま 油	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 ねぎ しょうが	646 865	26.0 34.2	22.1 28.6	1.9 2.9

☆栄養価のらはは、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。