

# 予定献立表

令和7年 7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]
1	火	ごはん シュウマイ チーズ納豆 卵とじ煮 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 納豆 チーズ	米 砂糖 じゃがいも くるまふ パン粉 小麦粉	ほうれん草 にんじん こまつな たまねぎ しいたけ しょうが	621 793	27.0 33.3	17.9 20.6	2.0 2.5
2	水	食パン 鶏肉の味噌焼き ツナサラダ オニオンスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン シーチキン みそ	食パン マヨネーズ 油 はちみつ 水あめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし バセリ レモン	651 809	28.2 36.5	25.1 31.1	3.0 4.0
3	木	ごはん 竹輪のチーズ揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそけんちん汁 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ とうふ みそ チーズ	米 小麦粉 こんにやく じゃがいも ごま ごま油 油	こまつな ねぎ にんじん だいこん 切干だいこん しいたけ とうがらし	624 826	23.1 29.6	19.5 24.3	2.1 2.8
4	金	そばろ丼 ゆかり和え 具だくさん汁 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご とうふ	米 麦 じゃがいも こんにやく	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり しそ	601 781	24.8 31.4	16.5 19.6	2.4 3.1
7	月	【七夕給食】 ごはん 星形ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん 七夕ゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム かまぼこ	米 砂糖 そうめん じゃがいも マヨネーズ ごま	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ レモン ぶどう みかん	656 852	20.8 26.3	19.2 18.8	3.2 4.2
8	火	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム とうふ みそ わかめ	米 マカロニ 米粉 片栗粉 マヨネーズ 油	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	628 832	25.6 33.6	20.2 25.1	2.1 2.8
9	水	ごはん ウィナー ゴーヤチャンプルー 肉団子の春雨スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ウィナー とうふ かつおぶし	米 はるさめ パン粉 ごま 油	ゴーヤ にんじん キャベツ もやし たけのこ えのきだけ しいたけ しょうが ブルーン	588 799	21.6 28.3	19.9 27.5	1.8 2.3
10	木	ごはん 魚のスタミナ焼き きゅうりのピリ辛和え 豚汁 牛乳	牛乳 さば 豚肉 とうふ みそ	米 砂糖 こんにやく ごま ごま油	にんじん ねぎ きゅうり もやし だいこん ごぼう にんにく とうがらし	604 771	27.4 33.6	20.6 24.1	2.1 2.6
11	金	チキンライス ひじきのサラダ たまごスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご ハム ベーコン ひじき	米 麦 砂糖 寒天 片栗粉 ごま 大豆バター 油	グリーンピース ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	618 797	22.4 27.7	18.4 21.6	2.9 3.7
14	月	ごはん 肉じゃが シルバーサラダ ふりかけ 牛乳	牛乳 牛肉 ハム かつおぶし のり	米 砂糖 はるさめ じゃがいも こんにやく ごま マヨネーズ 油	にんじん グリーンピース ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	657 842	22.2 27.2	22.4 26.7	2.1 2.6
15	火	ごはん マーボー豆腐 塩昆布和え 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 とうふ みそ こんぶ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	にら にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ しょうが にんにく とうがらし	587 754	23.4 28.9	19.2 22.7	1.6 2.0
16	水	コッペパン ミートソーススパゲティ コンソメスープ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	コッペパン スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	584 767	22.2 28.2	21.0 25.7	3.7 5.0
17	木	ごはん めぎすフライ しらたきのチャプチェ みそ汁 牛乳	牛乳 めぎす 牛肉 とうふ みそ わかめ こんぶ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃがいも ごま 油 ごま油	にら にんじん ねぎ はくさい たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく りんご	624 790	22.2 24.8	19.8 22.9	2.7 3.3
18	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦	かぼちゃ えだまめ なす たまねぎ バナナ なし 黄桃 ぶどう バイナップル さくらんぼ	676 872	20.7 25.5	18.3 21.5	2.2 2.8

☆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。