

予 定 献 立 表

令和7年 9月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料理名	高や肉をつくるもの 赤群	力や体温になるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
1	月	大豆のキーマカレー フルーツゼリーポンチ 牛乳	牛乳 大豆 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト みかん もも パイナップル なし マスカット ぶどう	716 980	20.9 27.9	21.5 29.1	2.1 3.0
2	火	ごはん 春巻き しらすきのチャブチェ トマトと卵のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 たまご ベーコン とうふ	米 小麦粉 ラード 油 水あめ 片栗粉 春雨 こんにゃく 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが はくさい とうがらし しいたけ なら にんにく トマト レタス	651 846	20.1 24.8	25.3 31.6	2.6 3.4
3	水	食パン チキンカツマトソース ブロッコリーのごまヨ和え コンソメスープ 牛乳	牛乳 とり肉 ベーコン	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー にんじん コーン もやし こまつな	604 802	27.4 36.5	28.8 37.3	2.9 3.9
4	木	ごはん 竹輪の石垣揚げ チンジャオロースー みそ汁 ひじきの牛乳	牛乳 竹輪 豚肉 油揚げ みそ のり ひじき	米 小麦粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖 水あめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	620 813	21.3 26.8	19.9 24.7	2.3 3.0
5	金	ごはん いわしの梅煮 そうめんかぼちゃのごま和え 夏豚汁 クリームソーダ風ゼリー 牛乳	いわし かつお節 かまぼこ 豚肉 みそ 豆乳	米 砂糖 片栗粉 水あめ ごま 油 こんにゃく	そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん かぼちゃ しいたけ たまねぎ 枝豆 ごぼう ネギ メロン	643 814	24.4 30.1	18.9 22.2	2.1 2.6
8	月	ごはん マーボーなす パンサンスー オレンジ 牛乳	牛乳 とうふ 牛肉 豚肉 みそ たまご ハム	米 砂糖 片栗粉 油 春雨	にんにく しょうが なす しいたけ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ とうがらし きゅうり キャベツ オレンジ	633 814	21.3 26.2	19.5 23.1	1.9 2.4
9	火	梅ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 ヨーグルト(中学生のみ) 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ たまご 鶏肉 とうふ ヨーグルト(中のみ)	米 麦 油 じゃがいも 片栗粉	梅 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	592 810	25.0 33.4	17.9 21.4	2.3 3.0
10	水	ごはん 鶏肉のレモン風味 小松菜の煮びたし もずくのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	レモン こまつな にんじん たまねぎ	611 810	23.2 30.3	20.3 25.7	2.0 2.7
11	木	ごはん 魚のごま照り焼き おかか和え 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	牛乳 さば かつおぶし とりにく かまぼこ	米 油 ごま こんにゃく	もやし だいこん きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	600 773	26.8 33.0	19.4 23.1	2.2 2.8
12	金	ごはん 豆腐のカレー煮 枝豆チーズポテト 牛乳	牛乳 とうふ 豚肉 チーズ 豆乳	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく 枝豆	663 852	22.2 27.4	24.6 29.8	1.9 2.4
15	月	敬老の日							
16	火	ごはん 肉だんご じゃがいものキンピラ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん	600 778	19.5 25.0	19.3 23.6	2.1 2.2
17	水	コッペパン ジャージャーうどん 千切りスープ キャンディチーズ(2個) 牛乳	牛乳 豚肉 みそ ベーコン とうふ チーズ	コッペパン うどん 小麦 さとう じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり とうがらし キャベツ	724 812	27.1 1.3	25.3 30.0	4.0 4.7
18	木	ポークカレー きゅうりのピリ辛和え 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 小麦粉 じゃがいも ごま 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト きゅうり もやし とうがらし	613 791	19.3 23.6	18.0 21.1	2.5 3.2
19	金	タコライス(タコライスの具、ゆでキャベツ) 水餃子スープ 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 大豆	米 麦 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんにく トマト キャベツ ねぎ しょうが えのきだけ にんじん もやし チンゲンサイ	631 814	21.7 26.7	19.3 22.8	2.1 2.7
22	月	ごはん チキンナゲット チョレギサラダ じゃがいものそばろ煮 牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ のり 豚肉 厚揚げ おから みそ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 小麦 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん レモン とうがらし にんにく 枝豆 たまねぎ しょうが	664 868	24.0 30.7	21.9 26.8	2.7 3.5
23	火	秋分の日							
24	水	ごはん ハンバーグ ラトウイユ こうじのスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィナー	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも 米こうじ 玄米	たまねぎ トマト にんじん なす ピーマン ズッキーニ にんにく コーン マッシュルーム	604 796	19.3 24.3	19.4 25.0	1.7 2.2
25	木	ごはん いわし竜田揚げ ひじきと切干のツナ和え 茎わかめとキムチのスープ 牛乳	牛乳 いわし ひじき 寒天 シーチキン たまご 鶏肉 茎わかめ とうふ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	切干大根 にんじん 枝豆 はくさい ねぎ とうがらし えのきだけ	615 764	26.1 30.8	20.4 22.3	2.7 3.4
26	金	ごはん シュウマイ もやしのソテー 豆乳ごま坦々スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ 豆乳 みそ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ 油 ごま	たまねぎ しょうが もやし にんじん なら ねぎ たけのこ えのきだけ きくらげ にんにく とうがらし	614 802	24.1 30.7	22.0 27.0	1.9 2.5
29	月	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ ポークビーンズ 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 豚肉	米 油 砂糖 マカロニ	にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	603 783	27.8 36.1	15.3 18.0	1.7 2.1
30	火	ごはん 酢豚 トックススープ パイナップル 牛乳	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	米 片栗粉 油 砂糖 もち じゃがいも	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ トマト きくらげ ほうれん草 ねぎ パイナップル	683 872	24.2 29.9	19.5 23.1	2.0 2.6

☆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、せっけて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。