

予定献立表

令和7年 10月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料理名	主や身をつくるもの 赤群	力や味をいなるもの 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]	糖質 [g]	脂質 [g]
1	水	【輪島サザエ給食】 サザエカレー 梅おかか和え りんご 牛乳	牛乳 さざえ かつおぶし	米 麦 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし だいこん きゅうり 梅 りんご	603 820	18.0 24.1	15.3 20.0	2.8 3.7
2	木	ごはん かつおフライ アスパラとしめじのソテー さつまいち 半牛乳	牛乳 かつお 豚肉 ウインナー とうふ、みそ	米 バシン粉 小麦粉 油 バター こんにゃく	アスパラサラダ キャベツ にんじん どうもろこし ぶなしめじ さつまいも だいこん ねぎ	633 837	22.3 28.8	17.1 20.9	2.0 2.7
3	金	チキンライス いとからんてん 系寒天サラダ 肉ワンタンスープ 牛乳	牛乳 肉 豚肉 大豆 寒天	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	グリンピース たまねぎ マッシュルーム どうもろこし こまつな ブロッコリー にんじん チングンサイ ねぎ しいたけ しょうが	616 755	21.1 25.3	16.3 18.8	2.6 3.4
6	月	【お月見給食】 ごはん メンチカツ ひじきのマリネ お月見汁 牛乳	牛乳 肉 豚肉 鶏肉 ハム チーズ かまぼこ ひじき みそ	米 もち バシン粉 油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう はくさい	640 845	21.5 27.3	19.3 24.2	2.1 2.8
7	火	ごはん ギョウザ 五目なます 豚キムチ鍋 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ とうふ 大豆 みそ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま こんにゃく	キャベツ ニラ だいこん にんじん ほうれん草 はくさい もやし えのきだけ しょうが どうがらし	612 8.3	24.2 30.5	18.7 22.9	2.4 3.1
8	水	食パン ピーフシチュー コールスローサラダ いちごジャム 牛乳	牛乳 肉 ハム ひよこ豆	食パン 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス どうもろこし いちご	581 731	22.3 27.7	22.1 26.8	1.7 2.2
9	木	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 かきたま汁 牛乳	牛乳 肉 豚肉 とうふ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 じやがいも	たまねぎ こまつな にんじん 切干大根 ねぎ	613 801	25.6 32.7	17.5 21.2	1.7 2.3
10	金	【目の愛護デー給食】 ごはん かばちゃひき肉フライ ほうれん草とツナのサラダ 春雨スープ ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 肉 ベーコン シーチキン とうふ	米 バシン粉 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 水あめ	かばちゃ たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん チングンサイ きくらげ ブルーベリー	656 852	17.6 21.8	20.6 26.0	1.7 2.1
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん 鶏と野菜の中華炒め みそ汁 牛乳	牛乳 肉 わかめ とうふ 油揚げ みそ	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが どうがらし	626 804	20.1 24.6	22.1 26.4	1.8 2.3
15	水	少なめごはん 野菜かきあげ ひなまし うどん汁 牛乳	牛乳 肉 かまぼこ	米 うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ しいたけ	587 790	17.5 21.7	19.2 24.9	1.7 2.1
16	木	ごはん 豆腐のカレー 煎 中華和え 牛乳	牛乳 肉 ハム とうふ	米 片栗粉 小麦粉 はるさめ 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん きくらげ チングンサイ キャベツ もやし しょうが にんにく	610 784	22.1 27.2	20.0 23.7	2.3 2.9
17	金	親子丼 ゆかり和え すまじ汁 牛乳	牛乳 肉 たまご わかめ かまぼこ とうふ みそ	米 麦 砂糖	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ しいたけ しそ	552 712	23.3 28.9	13.7 15.6	2.1 2.7
19	日	【市総合防災訓練（登校日）】 チキンカレー フルーツ白玉 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 米粉 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ もも バイナップル みかん	699 945	18.2 24.3	16.1 21.1	2.2 2.8
20	月	芋ごはん しらたきのチャプチエ 沢煮椀 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま	にら たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ こまつな はくさい どうがらし にんにく しょうが	545 724	19.9 24.8	15.0 17.5	1.7 2.3
21	火	ごはん 鶏肉の米粉揚げ 大根サラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン わかめ とうふ、みそ	米 米粉 油 マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	655 872	22.9 29.7	26.9 34.9	2.1 2.7
22	水	コッペパン 焼きラーメン ミートボールスープ 牛乳	牛乳 肉 なると	コッペパン 中華麺 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな チングンサイ たけのこ しいたけ えのきだけ にんにく しょうが	563 739	24.5 31.2	18.2 22.1	3.6 4.8
23	木	ごはん 韓国風肉じゃが こぎつねサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ しょうが どうがらし	610 784	22.5 27.8	18.1 21.3	2.0 2.6
24	金	ぶりのさわやかごはん 振替休業日							
27	月	ビビンバ みそ汁 大学いも 牛乳	牛乳 牛肉 わかめ とうふ みそ	米 麦 さつまいも ごま油 砂糖 水あめ はちみつ ごま	もやし こまつな ぜんまい にんじん 切干大根 たまねぎ しょうが どうがらし	677 886	19.9 24.7	20.3 24.2	1.9 2.4
28	火	ごはん ハニーマスタードチキン じゃがいものキンピラ もやしのスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	米 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油 砂糖 はちみつ	ごぼう にんじん いんげん どうもろこし もやし こまつな レモン マスタード	568 742	23.3 30.3	16.5 19.5	2.4 3.1
29	水	ごはん 竹輪の磯揚げ 炒り鶏 もずくのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 青のり もずく 高野豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 穀豆 たまねぎ だいこん ねぎ	569 751	20.2 25.5	15.7 19.3	1.9 2.5
30	木	ごはん ミートグラタン ブロッコリー和え せん切りスープ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン チーズ 豆腐	米 マカロニ 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ にんにく	612 815	21.3 27.4	20.2 25.7	2.2 3.0
31	金	【ハロウィン給食】 ごはん ハロウィンパンパージ りんご入りサラダ パンパンボタージュ 牛乳	牛乳 肉 豚肉 ウインナー シーチキン	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり にんじん キャベツ しょうが にんにく りんご バセリ	671 880	20.5 26.1	23.6 29.2	1.7 2.2

☆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。