

# 予定献立表

令和7年 11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]	食塩相当量 [g]
3	月	ぶんか 文化の日							
4	火	ごはん 春巻き チーズ納豆 卵とじ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 納豆 チーズ	米 春雨 くるまふ 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 こまつな しいたけ	680 891	25.1 31.4	23.5 29.9	2.0 2.6
5	水	コッペパン さつまいもシチュー ビーンズサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	コッペパン さつまいも 油 マヨネーズ シチュールー	マッシュルーム グリーンピース にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	578 758	22.2 28.2	22.0 27.1	1.8 2.5
6	木	【かみかみ給食】 ごはん とり野菜 大豆とさつまいもの甘からめ 野菜と雑穀のかむふりかけ 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 とうふ みそ かつおぶし	米 しらたき さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま ひえ	はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく とうがらし 青菜 とうもろこし キヌア トマト モロヘイヤ かぼちゃ	655 839	25.9 32.1	20.1 23.9	1.8 2.2
7	金	ポークカレー セサミサラダ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 砂糖 油 ごま カレールウ	たまねぎ にんじん じゃがいも ブロccoli キャベツ こまつな とうもろこし ぶどう	678 904	20.3 26.9	18.9 24.7	2.7 3.5
10	月	すくなめごはん シュウマイ 蕎わかめのキンピラ 豚汁うどん 牛乳	牛乳 豚肉 さつまいも 蕎わかめ みそ	米 うどん パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 氷あめ しらたき 油 ごま油	たまねぎ しょうが れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	569 735	21.6 26.4	15.6 17.6	3.5 4.5
11	火	ごはん ウイナー ベンネアラビアータ ミネストローネ 牛乳	牛乳 豚肉 ウイナー ベーコン	米 ベンネ じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ トマト	644 871	19.8 25.9	20.7 28.5	1.7 2.1
12	水	ビーフライス 千切りスープ 大学芋 牛乳	牛乳 牛肉 ベーコン とうふ	米 麦 さつまいも 油 大豆バター 砂糖 氷あめ はちみつ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな しめじ キャベツ えのきだけ	621 826	18.1 23.0	18.8 22.9	1.9 2.6
13	木	ごはん ヤンニョムチキン ごま酢和え 中華風コンソープ 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン かまぼこ とうふ	米 米粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが ねぎ とうがらし キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	660 867	26.7 34.8	22.1 27.3	2.3 3.0
14	金	ごはん アジフライ 豚キムチ炒め みそ汁 牛乳	牛乳 あじ 豚肉 とうふ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ もやし はくさい だいこん にんじん たら りんご にんにく ねぎ	622 828	23.8 31.0	20.5 25.8	2.0 2.7
17	月	豚丼 切干大根の酢の物 さつまい 牛乳	牛乳 豚肉 さつまいも かまぼこ とうふ みそ	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ 切干大根 きゅうり だいこん	586 768	21.5 26.7	14.6 16.8	2.2 2.8
18	火	ごはん 酢豚 卵とわかめのスープ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 たまご ベーコン とうふ わかめ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	しょうが たけのこ にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ えのきだけ もやし オレンジ	644 828	25.2 31.3	21.8 26.1	2.0 2.6
19	水	ごはん マーボー豆腐 中華和え キャンディチーズ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム とうふ みそ チーズ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たら にんじん たけのこ とうがらし キャベツ もやし	617 783	24.9 30.3	21.8 25.2	2.4 3.0
20	木	ごはん 鶏のみそマヨ焼き おかか和え 豆乳ごま坦スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ みそ 豆乳 かつおぶし	米 砂糖 マヨネーズ ごま	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ たけのこ えのきだけ きくらげ とうがらし にんにく しょうが	608 791	30.3 38.9	19.9 24.1	1.6 2.0
21	金	【和食の日給食】 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 味のり 牛乳	牛乳 さば 鶏肉 さつまいも 油揚げ とうふ みそ ひじき のり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	626 798	26.9 33.0	21.2 24.9	2.1 2.6
24	月	振替休日							
25	火	ごはん ハムチーズカツ ポテトサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 ハム チーズ とうふ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ	660 878	20.0 25.4	25.1 32.4	2.2 2.8
26	水	ごはん 魚のカレー揚げ うの花 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 ちくわ おから	米 こんにやく 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ きくらげ	652 839	25.5 31.7	23.7 28.5	2.2 2.8
27	木	ごはん すき焼き風煮 五目なます 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 とうふ 油揚げ かまぼこ	米 くるまふ しらたき 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ えのきだけ だいこん ほうれん草	575 739	24.6 30.5	16.0 18.5	1.9 2.4
28	金	秋野菜カレー パンサンスー りんご 牛乳	牛乳 豚肉 たまご ハム	米 麦 さつまいも 春雨 ごま油 ごま カレールウ	たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ りんご	721 932	20.6 25.4	19.6 23.2	2.6 3.4

☆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。