

予定献立表

令和7年 12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 茶群	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]	栄養 吸収量 [g]
1	月	ごはん 肉みそおでん ごま酢和え ふりかけ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 うずら卵 かまぼこ 油揚げ 厚揚げ みそ かつおぶし のり	米 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ とうがらし	610 781	24.2 29.8	19.3 22.7	2.5 3.1
2	火	ごはん 揚げ春巻き きんぴらごぼう 鶏と大根のさっぱり煮 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	米 小麦粉 はるさめ こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん れんこん さやいんげん えだまめ とうがらし	647 848	20.9 25.9	19.7 25.0	1.7 2.2
3	水	食パン コロッケ コーンサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ひよこ豆 チーズ	食パン バン粉 じゃがいも 砂糖 油 シチュールウ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし シメジ バセリ	592 775	24.3 30.9	23.7 30.1	2.0 2.8
4	木	ごはん ハンバーグ ベンネソテー せんぎ 千切りスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン とうふ	米 ベンネ じゃがいも 砂糖 油	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	603 798	20.4 25.8	17.2 22.1	2.7 3.5
5	金	【えのこのこと給食】 ごはん 魚の照り焼き 五目なます いものご汁 牛乳	牛乳 魚 かまぼこ 油揚げ みそ	米 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 だいこん はくさい ねぎ	629 833	27.6 36.2	20.4 25.7	2.1 2.7
8	月	ごはん 肉だんご キャベツのゆかり和え 豚大根 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり もやし えだまめ しょうが しそ	578 776	24.0 31.7	15.6 19.8	2.0 2.6
9	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマリネ コーンボタージュ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ひじき チーズ	米 じゃがいも 砂糖 油 シチュールウ オレンジマーマレード	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく バセリ	619 810	24.2 31.5	20.3 24.8	1.9 2.6
10	水	豚のスタミナ丼 みそ汁 加賀しづくゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 とうふ みそ こんぶ かつおぶし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん にら ねぎ たまねぎ はくさい だいこん えのきだけ にんにく とうがらし 和なし	570 738	21.5 26.7	14.5 16.7	2.2 2.8
11	木	少なめごはん チキンナゲット 白菜のツナコーン和え かきたまうどん 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご シーチキン かまぼこ おから	米 うどん バン粉 かたり粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 はくさい たまねぎ ねぎ とうもろこし	594 789	23.7 30.6	17.0 20.5	2.4 3.2
12	金	ごはん 肉じゃが バンバンジーサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	619 796	23.0 28.4	18.5 21.8	1.7 2.1
15	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 プロッコリー和え 麺のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 かたくり粉 麺 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	プロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	650 836	20.7 25.4	23.4 28.2	1.6 2.0
16	火	ごはん 竹輪のカレー揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	牛乳 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ 切干だいこん とうがらし	593 779	21.1 26.7	16.7 20.4	2.1 2.8
17	水	コッペパン ミートソースパゲティ ごぼうサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 ハム	コッペパン スパゲティ 砂糖 バター マヨネーズ ごま	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく	640 839	22.9 29.1	23.6 29.1	3.3 4.4
18	木	ごはん ユーリンチー ほうれん草のソテー のっつい汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー かまぼこ とうふ	米 米粉 かたくり粉 こんにゃく さといも 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ だいこん とうもろこし しょうが にんにく	605 809	23.1 30.3	18.4 23.8	2.1 2.8
19	金	チキンカレー ワカメの酢の物 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 豆乳バター カレールウ	にんじん プロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	615 835	19.8 26.3	16.6 21.7	2.9 3.7
22	月	【冬至給食】 ごはん 揚げギョウザ やさいの塩昆布和え かぼちゃと里芋のそぼろ煮 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 厚揚げ こんぶ	米 小麦粉 かたくり粉 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま	にら にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ はくさい だいこん さやいんげん しょうが	653 853	23.0 29.0	19.9 24.1	1.6 2.2
23	火	キムタクごはん シルバーサラダ わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ベーコン とうふ わかめ こんぶ	米 麦 はるさめ 水あめ 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ	にんじん にら こまつな ねぎ はくさい たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり えのきだけ だいこん にんにく とうがらし	594 786	19.7 24.9	22.9 28.1	2.2 2.9
24	水	【クリスマス給食】 ごはん フライドチキン グリーンサラダ クリームスープ カップデザート 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	米 米粉 じゃがいも 水あめ 砂糖 油 シチュールウ	プロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ マッシュルーム しょうが にんにく バジル バセリ いちご	675 874	25.4 33.3	22.8 27.9	1.2 1.6

☆おもな用意
☆栄養価のらんは、上段が小学校中学生(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。