

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 肉群	力や体温となるもの 炭水化物	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	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 さとにも こんにやく 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 こんにやく 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 パン粉 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 しめじ パセリ	592 775	24.3 30.9	23.7 30.1	2.0 2.8
4	木	ごはん ハンバーグ ペンネソテー 千切りスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン とうふ	米 ペンネ 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	【あえのご給食】 ごはん 魚の照り焼き ごま目なます いものこ汁 牛乳	牛乳 魚 かまぼこ 油揚げ みそ	米 さとにも こんにやく 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 こんにやく 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 コーンポタージュ 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 パセリ	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 加賀しずくゼリー 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 なら 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	すく 少なめごはん チキンナゲット 白菜のツナコーンと和え 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 パン粉 かたくり粉 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 パンパンジーサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも こんにやく 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 ブロッコリーと和え 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	ブロッコリー 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 のっぺい汁 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 こんにやく さとにも 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 ブロッコリー 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 野菜の塩昆布和え 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 さとにも こんにやく 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれん草 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 シルパーサラダ 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 なら 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	ブロッコリー 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 パセリ いちご	675 874	25.4 33.3	22.8 27.9	1.2 1.6

★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、せっけて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。