

# 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	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	24.2	19.3	2.5
			かまぼこ 油揚げ 厚揚げ みそ かつおぶし のり			781	29.8	22.7	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	米 小麦粉 はるさめ こんにやく 砂糖	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	20.9	19.7	1.7
			さつま揚げ	大豆 ごま油 ごま		848	25.9	25.0	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	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖	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	592	24.3	23.7	2.0
			ひよこ豆 チーズ	油 シチュールウ	とうもろこし しめじ パセリ	775	30.9	30.1	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	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	20.4	17.2	2.7
			ベーコン とうふ			798	25.8	22.1	3.5
5	金	【あえのご給食】 ごはん 魚の照り焼き ごもく いものこ汁 牛乳	牛乳 魚 かまぼこ	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	27.6	20.4	2.1
			油揚げ みそ			833	36.2	25.7	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	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	24.0	15.6	2.0
			ちくわ 厚揚げ			776	31.7	19.8	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	米 じゃがいも 砂糖 油 シチュールウ	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	24.2	20.3	1.9
			ひじき チーズ	オレンジマーマレード		810	31.5	24.8	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	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	21.5	14.5	2.2
			こんぶ かつおぶし			738	26.7	16.7	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	米 うどん パン粉 かたくり粉 砂糖	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	23.7	17.0	2.4
			シーチキン かまぼこ おから	ごま油 ごま		789	30.6	20.5	3.2
12	金	【かに給食】 ごはん 肉じゃが パンパンジーサラダ 香箱がに 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	714	43.8	19.1	2.9
			香箱がに			890	49.2	22.4	3.3
15	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリー和え 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	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	20.7	23.4	1.6
				ごま油 ごま		836	25.4	28.2	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	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	21.1	16.7	2.1
			油揚げ みそ			779	26.7	20.4	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	22.9	23.6	3.3
						839	29.1	29.1	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	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	23.1	18.4	2.1
			かまぼこ とうふ			809	30.3	23.8	2.8
19	金	チキンカレー ワカメの酢の物 牛乳	牛乳 鶏肉	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	19.8	16.6	2.9
			かまぼこ わかめ			835	26.3	21.7	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	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 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	23.0	19.9	1.6
			大豆 厚揚げ こんぶ			853	29.0	24.1	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	米 麦 はるさめ 水あめ 砂糖 油	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	19.7	22.9	2.2
			とうふ わかめ こんぶ	ごま油 ごま マヨネーズ		786	24.9	28.1	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	米 米粉 じゃがいも 水あめ 砂糖 油	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 バジル パセリ いちご	675	25.4	22.8	1.2
			豆乳	シチュールウ		874	33.3	27.9	1.6

☆栄養価のらはんは、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。