

予定献立表

令和8年 1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]	糖質 [g]
8	木	カレーライス カリフラワーサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 砂糖 ジャガイモ カレールウ	人参 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ キュウリ にんにく	843	26.2	23.2	3.3
9	金	【鏡開き給食】 ごはん 竹輪の石垣揚げ おかか和え ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	牛乳 鶏肉 竹輪 かつおぶし	米 もち 小麦粉 でん粉 サラダ油	人参 ブロッコリー キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ごま油	757	27.5	17.9	2.8
13	火	マー婆ー丼 たくあん和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ジャガイモ ごま油	人参 にら 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たくあん とうがらし	737	24.3	20.7	2.5
14	水	食パン クリームシチュー ひじきサラダ ブルーベリージャム 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ひじき チーズ	食パン サラダ油 シチュー油 マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム パセリ ブルーベリー	732	29.1	29.0	2.5
15	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のツマーソ和え 大根のそぼろ煮 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 シーチキン 豆腐 厚揚げ	米 小麦粉 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 大根 とうろこし 稲豆 しょうが	832	31.1	22.2	3.1
16	金	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめとキムチのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 とりにく 厚揚げ 豆腐 みそ 茎わかめ こんぶ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 ピーマン 玉ねぎ にら 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 白菜 大根 りんご にんにく	753	31.1	21.8	3.6
19	月	ごはん 肉団子と野菜の中華炒め 豆腐あんかけスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	米 パン粉 砂糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ れんこん たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ きくらげ	802	27.7	25.0	2.0
20	火	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のソテー ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ヨーグルト	米 マカロニ 砂糖 ジャガイモ バター	ほうれん草 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ 稲豆 とうろこし しょうが にんにく	769	31.5	17.5	2.7
21	水	ごはん とり野菜 大根ツナサラダ パンコッタ風デザート 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ 豆乳	米 こんにゃく マヨネーズ 水あめ 砂糖	人参 白菜 もやし 大根 きゅうり えのきだけ にんにく とうがらし みかん	759	28.5	22.0	2.4
22	木	ごはん さばのスタミナ焼き 五目煮豆 みぞれスープ 牛乳	牛乳 さば 大豆 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん 稲豆 えのきだけ 干しいたけ しょうが にんにく	865	37.7	26.4	2.6
23	金	ごはん ウインナー ブロッコリーのごま和え 鶏と大根のうま煮 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム	米 こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 ブロッコリー 稲豆 キャベツ 大根 れんこん しょうが	841	29.8	29.9	1.8
26	月	【味めぐり・群馬県】 少なめごはん 焼肉 こんにゃくのキンピラ おきりこみ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 ほうとう パン粉 でん粉 小麦粉 こんにゃく さといも 砂糖 水あめ ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ しょうが	774	27.7	19.8	2.2
27	火	【味めぐり・大阪府】 かやくごはん 野菜の塩昆布和え 肉吸い	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ 豆腐 こんぶ	米 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 干しいたけ	726	28.2	20.9	2.8
28	水	コッペパン 和風スパゲティー 白菜と肉団子のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	コッペパン パン粉 スパゲティー でん粉 バター ごま油	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 白菜 たけのこ マッシュルーム 干しいたけ きくらげ しょうが	745	29.6	23.0	3.5
29	木	【味めぐり・石川県】 ごはん ぶりの味噌漬けフライ ほうれん草のごま和え 金沢おでん 牛乳	牛乳 ぶり うずら卵 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ みそ こんぶ	米 ハム 砂糖 小麦粉 ごま油	ほうれん草 人参 キャベツ 大根	961	40.0	35.3	2.8
30	金	ごはん 豆腐のカレー煮 春雨サラダ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	米 片栗粉 春雨 ごま油	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし キュウリ さくらげ みかん	822	28.9	24.1	2.9

☆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。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

～学ぼう日本の食文化・味めぐり給食～

・26(月)群馬県 ・27(火)大阪府 ・29(木)石川県

