

予定献立表

令和8年 2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]	炭水 質[g]
2	月	ごはん すき焼き風煮 きりばし大根のハムサラダ 牛乳	牛乳 ハム 牛肉 豚肉 豆腐	米 車駄 砂糖 こんにゃく マヨネーズ	人参 ほうれん草 玉ねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう 大根 切干大根	752	28.6	20.9	2.2
3	火	【節分給食】 ごはん いわしの梅煮 あぶら油揚げのごま酢あえ めった汁 黒糖福豆 牛乳	牛乳 いわし 鶏肉 かつおぶし まぼこ 油揚げ 大豆 みそ	米 小麦粉 砂糖 黒糖 水あめ 油 もち粉 さつまいも ごま	人参 ねぎ ごぼう 大根 もやし キャベツ 梅	816	35.6	20.8	2.4
4	水	揚げパン ピーフシチュー キャベツツナサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 シーチキン ひよこ豆	コッペパン ココア 砂糖 じゃがいも 油 シチュー味	人参 グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ	833	26.8	34.0	1.8
5	木	ごはん あじフライ 小松菜の煮びたし さわにわん 沢煮椀 牛乳	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油	小松菜 人参 ごぼう えのきだけ 大根 干しいたけ しょうが	808	25.0	25.5	1.9
6	金	ごはん マーボー豆腐 シルバーサラダ	牛乳 牛肉 ハム 豆腐 牛乳	米 片栗粉 はるさめ 砂糖 マヨネーズ 油 ごま油	にら 人参 玉ねぎ キャベツ だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 唐辛子	815	27.8	26.9	2.9
9	月	【輪島ふぐ給食】 ごはん わじまふぐの唐揚げ しらたきのチャブチエ いものこ汁 牛乳	牛乳 ふぐ 牛肉 昆布 みそ	米 米粉 さといも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	にら 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ りんご しょうが にんにく 唐辛子	829	34.3	25.5	2.5
10	火	ごはん 酢豚 豆腐とチンゲンサイのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 片栗粉 はるさめ 砂糖 じゃがいも 油	人参 ピーマン チンゲンサイ だけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが	792	27.6	24.4	2.7
11	水	けんこうをなす 建国記念日							
12	木	少なめごはん カレーうどん 五目なます しそかつおふりかけ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし のり	米 うどん 砂糖 カレールウ ごま	人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ きくらげ 赤しそ	773	25.0	22.8	3.9
13	金	【バレンタイン給食】 ごはん ハートのコロッケ 水菜のサラダ ジュリアンスープ チョコプリン 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	水菜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	840	18.6	29.7	2.4
16	月	ごはん 肉団子チャップ コーンサラダ みそけんちん汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	786	26.4	22.2	2.7
17	火	ごはん 大根のそぼろ煮 肉野菜炒め	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ やいんげん 大根 もやし しょうが	796	29.4	24.8	1.9
18	水	食パン 鶏肉の新焼き ごぼうサラダ コーンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	食パン 米こうじ 玄米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ シチュー味	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし バセリ	721	31.3	27.9	2.6
19	木	ごはん ギョウザ 野菜のナムル のっべい汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 大豆	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも 油 ごま油 こんにゃく	ほうれん草 人参 ニラ キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 しょうが	744	25.4	19.6	2.0
20	金	にく 肉みそ丼 鶏ささみのサラダ わかめスープ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油 ごま油 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり だけのこ えのきだけ しょうが にんにく	831	32.3	31.3	2.8
23	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24	火	ごはん メンチカツ 五目ピーフン もやしのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	米 ピーフン パン粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 にら チンゲンサイ キャベツ もやし だけのこ 干しいたけ	811	33.4	24.3	2.5
25	水	ごはん ドリーミーたつたあわ 中華和え たまごスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご ハム	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが	790	28.8	24.6	2.0
26	木	ナン 大豆のキーマカレー ジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	ナン じゃがいも 油 バター カレールウ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく	910	31.1	42.3	4.4
27	金	ごはん チキンナゲット ブロッコリーの香味和え 豚キムチ鍋 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 おから 豆腐 みそ 昆布	米 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま	ブロッコリー 人参 にら 白菜 もやし 大根 えのきだけ りんご にんにく 唐辛子	780	32.9	22.5	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、せっけん手を洗い、アルコール消毒をしましょう。