

令和 3年 5月分

予 定 献 立 表

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人当り [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
5	6	木	ココア揚げパン,牛乳, 五目うどん, ブロッコリーのごまあえ	牛乳,鶏肉, なると, 油揚げ	パン,油,砂糖, 粉糖,うどん, ごま	にんじん,こまつな,ねぎ, ブロッコリー, 寒天	803	30.7	29.6	3.5
	7	金	わかめごはん,牛乳, いりどり, 切干大根のゴママヨ和え	わかめ,牛乳, 鶏肉,竹輪, ハム	麦飯, じゃがいも, 油,砂糖,ごま	ごぼう,人参,たけのこ,椎茸, いんげん,こんにゃく, 切干大根,キャベツ,胡瓜	773	26.6	21.6	3.1
	10	月	ごはん,牛乳, とうふのカレー煮, キャベツと胡瓜の浅漬け, チーズ	牛乳,とうふ, 豚挽肉, 大豆ミート, チーズ	米, 油	たまねぎ,にんじん, 小松菜,白菜, にんにく,しょうが, キャベツ,胡瓜	812	30.7	25.8	3.0
	11	火	麦ごはん,牛乳,のっぺい汁, 豚肉しゅうまい, 野菜とツナのあえもの	牛乳,油揚げ, 焼売, ツナ	麦飯, さといも, でん粉	だいこん,にんじん, こんにゃく,ねぎ, 切干大根,きゅうり	807	25.2	27.0	2.3
	12	水	ごはん,牛乳,味噌汁, クリスピーチキン,ゆで野菜, 国産みかんゼリー	牛乳,わかめ, 油揚げ,鶏肉, チーズ	米,じゃがいも, パン粉,ゼリー, コーンフレーク	たまねぎ, ブロッコリー, にんじん	852	34.2	21.9	2.6
	13	木	食パン,牛乳,メープル風, アスパラのクリームスープ, オムレツチャップソース, 野菜ソテー	牛乳,あさり, ベーコン, オムレツ, 豚挽肉	食パン,じゃが芋, バター,米粉,油, 砂糖, メープル風	アスパラガス,たまねぎ, にんじん,キャベツ, もやし,コーン, ピーマン	749	27.9	25.1	3.7
	14	金	ごはん,牛乳,けんちん汁, さかなの唐揚げ, チーズ入りおひたし	牛乳, とうふ,魚, チーズ	米,さといも, 油,米粉, 薄力粉	だいこん,にんじん,ごぼう, こんにゃく,ねぎ, ほうれんそう,キャベツ	788	28.5	24.5	2.5
	17	月	ごはん,牛乳,マーボーとうふ, 春雨の中華あえ, 静岡お茶プリン	牛乳,とうふ, 豚挽肉,牛挽肉, 大豆ミート,ハム	麦飯,油,砂糖, でん粉,春雨, 静岡お茶プリン	たまねぎ,にら,にんじん, にんにく,しょうが, 椎茸,きゅうり,キャベツ	890	33.7	26.5	2.4
	18	火	ひじきごはん,牛乳,味噌汁, 鶏肉のワインソースがけ, ゆでブロッコリー	油揚げ,牛乳, 鶏肉, ひじき	麦飯,じゃがいも, でん粉,油, バター,砂糖	にんじん,えだまめ, たまねぎ,こまつな, ブロッコリー	876	31.3	30.6	3.3
	19	水	ごはん,牛乳,韓国風肉じゃが, ちくわのしょうが揚げ, 小松菜のナムル	牛乳,豚肉, 竹輪,錦糸玉子, ハム	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま,でん粉	にんにく,りんご,たまねぎ, しらたき,人参,ねぎ, しょうが,小松菜,キャベツ	899	31.2	24.0	3.5
	20	木	豆パン,牛乳, 和風スパゲティ, ミモザサラダ	牛乳,鶏肉, たまごそぼろ, ハム	豆パン, スパゲッティ, 油,砂糖	玉ねぎ,ピーマン,にんじん, しめじ,にんにく,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー	873	33.6	24.8	3.3
	21	金	ごはん,牛乳, 豚汁,ハムエッグ, 五目豆	牛乳,豚肉, とうふ,ハム,卵, 大豆,昆布	米, じゃがいも, 砂糖	にんじん,ねぎ,だいこん, こんにゃく,パセリ, えだまめ,ごぼう	769	32.8	21.2	2.4
	24	月	ごはん,牛乳, 春雨スープ, 酢豚,くだもの	牛乳,ささみ, 豚肉, うずら卵	米,春雨,米粉, さつまいも, 油,砂糖,でん粉	人参,キャベツ,たけのこ, しょうが,玉ねぎ,ピーマン, しいたけ,国産オレンジ	843	27.1	22.4	2.9
	25	火	ごはん,牛乳,味噌汁, いかのかりん揚げ, ゆでアスパラ,プチトマト	牛乳,油揚げ, わかめ, するめいか	米,じゃがいも, でん粉, 薄力粉,油	ほうれんそう,にんじん, しょうが,アスパラガス, ミニトマト	773	27.3	21.2	2.2
	26	水	ごはん,牛乳,中華風卵スープ, ちくわの磯辺揚げ, 小松菜の炒め煮	牛乳,卵,鶏肉, とうふ,竹輪, 油揚げ,青のり	米,でん粉, 薄力粉, 油,砂糖	しいたけ,にんじん, えのきたけ, こまつな	823	31.5	27.7	2.2
	27	木	ミルクロール,牛乳, 野菜ポタージュ, ラザニア風,グレープゼリー	牛乳,生クリーム, あさり,粉乳,豚挽肉, 大豆ミート,チーズ	パン,じゃがいも, バター,米粉, マカロニ,油,砂糖	にんじん,たまねぎ, ブロッコリー, にんにく	852	32.4	29.1	3.5
	28	金	カレーライス,牛乳, つつじサラダ, くだもの	豚肉, 大豆ペースト, チーズ,牛乳, たまごそぼろ	麦飯, じゃがいも, 油,砂糖, ごま	人参,玉ねぎ,しょうが,大根, にんにく,りんご, レッドキャベツ, ブロッコリー,国産オレンジ	889	27.0	24.2	3.5
	31	月	ごはん,牛乳,柳川風煮, さばの味噌煮, きゅうりの南蛮漬	牛乳,豚肉, あさり,卵, さば味噌煮	米,ふ, 砂糖, 油	ごぼう,人参,たまねぎ, しいたけ,ほうれん草, きゅうり	806	35.4	20.2	2.9

☆こんだて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。