

予 定 献 立 表

令和 3年 6月分

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
6	1	火	ごはん,牛乳,八宝菜, 荳わかめの炒め煮, くだもの	牛乳,いか,あさり, 豚肉,うずら卵, 油揚げ,荳わかめ	米,油, でん粉, 砂糖	玉ねぎ,もやし,にんじん, きくらげ,小松菜,しょうが, にんにく,たけのこ,くだもの	797	31.7	21.1	2.7
	2	水	ごはん,牛乳,親子煮, 春雨のあえもの, ふりかけ	牛乳,鶏肉, 竹輪,卵,ハム	米,じゃがいも,ふ, はるさめ,ごま, 砂糖,油	にんじん,たまねぎ, ほうれんそう, きゅうり,キャベツ	806	30.8	20.2	2.4
	3	木	チーズパン,牛乳, ミネストローネスープ, かぼちゃ挽肉フライ,ブロッコリーサラダ	牛乳,ベーコン, 大豆,チーズ 南瓜挽肉フライ	パン, マカロニ, 油,砂糖	キャベツ,たまねぎ, にんじん,ブロッコリー, きゅうり	780	27.4	33.8	3.2
	4	金	ごはん,牛乳,筑前煮, 切干大根とツナのあえもの, かみかみ大豆	牛乳,鶏肉, 竹輪,ツナ, まんでん大豆	米, じゃがいも, 油,砂糖	ごぼう,にんじん,しいたけ, こんにゃく,たけのこ, いんげん,切干大根,胡瓜	802	29.2	19.7	2.6
	7	月	ごはん,牛乳,キムチ鍋, ポテト入りきんぴら, 味付けのり	牛乳,とうふ, あさり,卵, 豚肉,のり	米,油, フライドポテト, 砂糖,ごま	えのきたけ,にんじん,にら, キムチ,にんにく,きくらげ, ごぼう,いんげん	806	28.9	26.3	2.0
	8	火	しそごはん,牛乳, 野菜のスープ煮, カラフルサラダ	牛乳,ベーコン, ウインナー, 大豆,チーズ,ハム	むぎ飯, じゃがいも, 砂糖,油	しそ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,パセリ,きゅうり, ブロッコリー,赤ピーマン	788	25.3	26.2	3.1
	9	水	そばろのせ丼,牛乳, 味噌汁,野菜のごまあえ チーズ	鶏挽肉,牛乳,チーズ 大豆ミート,卵, 油揚げ,わかめ	むぎ飯,砂糖, 油,じゃがいも, ごま	しょうが,人参,いんげん, えのきたけ,キャベツ, こまつな,寒天	852	35.3	27.7	2.7
	10	木	ミルク食パン,牛乳,いちごジャム, ビーフシチュー, アスパラサラダ	牛乳,牛肉, 大豆ペースト, チーズ,ハム	パン,ジャム, じゃがいも, 油,バター	玉ねぎ,にんじん,いんげん, にんにく,アスパラガス, しめじ,きゅうり,キャベツ	778	30.5	28.0	3.1
	11	金	ごはん,牛乳,ユイミータン(玉米湯), ちくわの石垣揚げ, クープイリチー	牛乳,鶏挽肉,卵, 竹輪,油揚げ, 豚肉,昆布	米,でん粉, 薄力粉,ごま, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん,コーン, しょうが,あさつき, しいたけ,たけのこ	868	35.0	29.3	2.8
	14	月	ごはん,牛乳,味噌汁, 豚肉のしょうが炒め, おひたし	牛乳,油揚げ, わかめ,豚肉,	米, じゃがいも, 砂糖,油,ごま	にんじん,しょうが, たまねぎ,キャベツ, こまつな	750	28.3	19.5	2.3
	15	火	ボークカレー,牛乳, 野菜サラダ, くだもの	豚肉,牛乳, 大豆ペースト, チーズ,ハム	むぎ飯, じゃがいも, 油,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,りんご,きゅうり, アスパラガス,キャベツ,果物	899	29.0	24.4	3.2
	16	水	わかめごはん,牛乳, 柳川風煮, 豆あじの甘酢野菜ぞえ	わかめ,牛乳, 豚肉,あさり, 卵,豆アジ	むぎ飯, ふ,砂糖, 油	ごぼう,にんじん, たまねぎ,しいたけ, ピーマン	797	30.3	21.7	2.8
	17	木	ミルクロール,牛乳, クリームシチュー, オムレツ,ひとしお野菜	牛乳,豚肉, 粉乳,オムレツ	パン,じゃがいも, マカロニ,バター, 米粉,油	にんじん,たまねぎ, いんげん,キャベツ, きゅうり	741	32.2	25.3	2.2
	18	金	五目ごはん,牛乳,味噌汁, とび魚唐揚げ, 煮豆	ひじき,油揚げ, 鶏肉,牛乳,飛魚, 大豆,昆布	むぎ飯, じゃがいも, 米粉,油,砂糖	こんにゃく,にんじん,枝豆, たまねぎ,ほうれんそう, ごぼう	818	35.7	23.3	2.8
	21	月	19日(土)の振り替え休日							
	22	火	ごはん,牛乳, 中華風にゆめん, 揚げぎょうざ,豚キムチ炒め	牛乳,鶏肉, ぎょうざ, 豚肉	米, そうめん, 油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,にんにく, キムチ,にら,もやし	797	26.6	22.7	3.9
	23	水	豚丼,牛乳, 味噌汁, 野菜のしそあえ	豚肉, 牛乳, とうふ	むぎ飯,砂糖, ふ,油, じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん, しらたき,えのきたけ,小松菜, キャベツ,きゅうり,しそ	783	31.6	17.8	2.7
	24	木	胚芽パンズ,牛乳,たまごスープ, ハンバーグの和風ソース, 野菜ソテー	牛乳,卵,とうふ, ハンバーグ, 豚挽肉	パン, でん粉, 砂糖,油	にんじん,えのきたけ, ほうれんそう,しょうが, キャベツ,ピーマン,コーン	744	34.8	30.2	3.5
	25	金	ごはん,牛乳,豚汁, ちくわのしょうが揚げ, 切干大根のゴマしょうゆ和え	牛乳,豚肉, とうふ, 竹輪	米,じゃがいも, 砂糖,でん粉, 米粉,油,ごま	にんじん,小松菜,こんにゃく, だいこん,しょうが, 切干大根,キャベツ,胡瓜	801	27.9	21.5	2.7
	28	月	ごはん,牛乳, 荳わかめとキムチのスープ, コロッケ,きゅうりの酢の物	牛乳,豚肉,卵, 荳わかめ, わかめ	米, 油, 砂糖	えのきたけ,にんじん,にら, キムチ,にんにく, きゅうり,切干大根	791	25.7	24.6	3.0
	29	火	ごはん,牛乳,味噌汁, 輪島産はたはた唐揚げ, 大豆の磯煮	牛乳,油揚げ, はたはた,大豆, 豚肉,ひじき	米,じゃがいも, 薄力粉,米粉, 油,砂糖	人参,玉ねぎ,えのきたけ, こまつな,ごぼう, いんげん,こんにゃく	807	30.2	24.0	2.2
	30	水	チキンカレー,牛乳, アスパラサラダ, ももゼリー	鶏肉, 大豆ペースト, チーズ,牛乳	むぎ飯,じゃがいも, バター,油, 砂糖,ゼリー	にんじん,玉ねぎ,しょうが, にんにく,りんご,きゅうり, アスパラガス,キャベツ	929	27.0	25.9	3.5

☆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。