

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	2	月	ごはん、牛乳、のっぺい汁 さばのみそ煮、 ひじきの炒め煮	牛乳、油揚げ、さば 豆腐、ひじき さつまあげ	ごはん、砂糖、 こんにゃく、 さといも、油	大根、人参、ねぎ、 干ししいたけ、むき枝豆	803	33.3	26.7	3.9
	6	金	たけのごはん、牛乳、 豚汁、チーズ入りおひたし、 抹茶プリン	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、チーズ、 みそ	ごはん、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく	干ししいたけ、人参、 ごぼう、大根、もやし、 キャベツ、小松菜、ねぎ	806	30.5	20.5	4.1
	9	月	ごはん、牛乳、 いりどり 切干大根の煮物、ふりかけ	牛乳、鶏肉、 高野豆腐、ちくわ さつま揚げ	ごはん、砂糖、 油、こんにゃく、	ごぼう、人参、れんこん、 たけのこ、干ししいたけ、 いんげん、小松菜	751	29.1	14.5	3.3
	10	火	ごはん、牛乳、中華スープ、 酢豚、くだもの	牛乳、豚肉、豆腐、 うずらの卵、 わかめ、ベーコン	ごはん、油、 じゃがいも、 砂糖	人参、干ししいたけ、 たまねぎ、キャベツ、 えのきだけ、ピーマン、	849	31.0	25.3	2.3
	11	水	チキンライス、牛乳、 クラムチャウダー、 野菜サラダ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、あさり、 ハム	ごはん、麦、 じゃがいも、 バター、油	人参、マッシュルーム、 グリーンピース、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	742	25.9	18.0	2.6
	12	木	ミルクロール、牛乳、 ごもくうどん、 ほろほろ和え、チーズ	牛乳、油揚げ、 なると、鶏肉、 卵、チーズ	パン、うどん、 油、砂糖	ほうれんそう、ねぎ、 たまねぎ、キャベツ、 小松菜、人参	810	36.8	29.7	4.7
	13	金	カレーライス、牛乳、 グリーンサラダ、 いちごのムース	牛乳、豚肉	ごはん、麦、 じゃがいも、砂糖 油	人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 アスパラガス	918	26.2	31.5	3.3
	16	月	わかめごはん、牛乳、 中華和え、ふくめ煮	牛乳、焼き豚、 鶏肉、ちくわ、 うずらの卵	ごはん、ごま、 こんにゃく、砂糖 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、 人参、れんこん、大根、 たけのこ、いんげん	755	30.6	16.1	4.3
	17	火	ごはん、牛乳、 とりの唐揚げ、 マカロニサラダ、みそ汁	牛乳、鶏肉、 ハム、わかめ、 豆腐、みそ	ごはん、米粉、 油、マカロニ、	にんにく、人参、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、ねぎ	870	32.0	30.0	3.3
	18	水	ごはん、牛乳、 柳川風煮、大根サラダ	牛乳、鶏肉、 シーチキン	ごはん、くるまふ、 じゃがいも、油	人参、ごぼう、たまねぎ、 干ししいたけ、ねぎ、 大根、きゅうり	784	29.4	20.6	3.5
	19	木	食パン、牛乳、大豆チョコ ビーフシチュー、 コールスローサラダ	牛乳、牛肉、ハム	パン、 じゃがいも、油、 砂糖	人参、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	761	30.0	33.3	3.3
	20	金	キムタクごはん、牛乳、 ワンタンスープ、 フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、	ごはん、麦、ごま 油、砂糖	白菜、大根、キャベツ、 えのきだけ、人参、 ほうれんそう、みかん、 パイナップル、バナナ	810	27.4	21.1	2.4
	23	月	ごはん、牛乳、豆腐スープ、 ホイコーロウ、くだもの	牛乳、豚肉、 みそ、豆腐、 ベーコン	ごはん、油	しょうが、にんにく、 ねぎ、ピーマン、小松菜、 キャベツ、人参、バナナ、 干ししいたけ	763	27.7	21.8	3.6
	24	火	ピピンパ、牛乳、 あっさりづけ、 トックスープ	牛乳、牛肉、 ハム、ベーコン、 こんぶ、卵	ごはん、麦、油、 ごま油、砂糖、 トック	しょうが、もやし、人参、 ぜんまい、小松菜、ねぎ キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう	807	30.8	22.7	2.2
	25	水	ごはん、牛乳、みそ汁 切干大根のピリ辛炒め、 ちくわのカレー揚げ	牛乳、ちくわ、 わかめ、豆腐、 みそ	ごはん、ごま、油	小松菜、切干大根、人参、	786	27.9	22.2	4.1
	26	木	豆パン、牛乳、野菜スープ ゆでブロッコリー、 マカロニグラタン	牛乳、ベーコン、 鶏肉、チーズ	パン、マカロニ、 バター、米粉	ブロッコリー、人参、 ほうれんそう、キャベツ、 大根、たまねぎ、しめじ	834	35.4	25.2	4.6
	27	金	ごはん、牛乳、卵とじ キャベツのごま和え、 のりの佃煮	牛乳、鶏肉、のり ちくわ、油揚げ、 かまぼこ、卵	ごはん、砂糖 じゃがいも、 くるまふ、ごま	人参、ほうれんそう、 たまねぎ、干ししいたけ、 キャベツ、もやし	791	34.6	19.0	4.1
	30	月	ごはん、牛乳、おひたし カレイのから揚げ、くだもの	牛乳、かれい、 豆腐、みそ	ごはん、油、ごま	なめこ、ほうれんそう、 人参、もやし、オレンジ	745	32.8	18.1	2.7
	31	火	ごはん、牛乳、ビーンズサラダ、 鶏肉のてりやき、みそ汁、 ふりかけ	牛乳、鶏肉、豆、 わかめ、豆腐、みそ	ごはん	キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ	813	32.1	24.9	3.0

☆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。

☆栄養価表示はおおよそのめやすです。

☆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。

令和4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	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]	食塩 相当量 [g]