



今日の給食なんでしょう？

令和 8 年 9 月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		1 群 肉・魚・卵・豆腐	2 群 牛乳・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類		中学校
1 火	胚芽パンズ					胚芽パンズ		エネルギー(kcal)	856
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	たんぱく質(%)	13.1
	キャベツとブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	35.3
	コーンの豆乳ポタージュ	豆乳			玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.6
2 水								カルシウム(mg)	480
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	732
	焼きぎょうざ	肉ぎょうざ						たんぱく質(%)	14.5
	もずくと春雨の酢の物	かまぼこ	もずく	にんじん	キャベツ しょうが	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	24.8
3 木	八宝菜	いか ぶた肉 うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく	かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	372
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	750
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(%)	18.0
4 金	千草あえ	さつま揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しめじ	さとう		脂質(%)	24.4
	厚揚げとごぼうのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ			塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	360
	カレーライス（麦ごはん） （カレーソース）					米 大麦		エネルギー(kcal)	809
7 月	ブロッコリーとしらすのサラダ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビューレ	じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	13.6
	梨		しらす干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油	脂質(%)	22.4
					梨			塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	331
8 火	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	752
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	たんぱく質(%)	15.3
	キャベツの甘酢あえ	ハム		にんじん	キャベツ もやし しょうが	さとう		脂質(%)	26.7
	けんちん汁	とり肉 豆腐		小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里いも		塩分(g)	2.0
9 水								カルシウム(mg)	343
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	773
	オムレツ	オムレツ						たんぱく質(%)	15.7
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	38.0
10 木	ミネストローネ	大豆 ベーコン		にんじん トマトジュース トマト缶	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ	サラダ油	塩分(g)	2.8
								カルシウム(mg)	463
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	791
	ふくらぎの甘酢あん	ふくらぎ			しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	たんぱく質(%)	15.0
11 金	野菜のごまあえ			小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま	脂質(%)	30.7
	きのこのみそ汁	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しめじ えのきたけ			塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	349
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	760
12 土	豚肉の梅焼き	ぶた肉			梅	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	17.0
	すろっぽ	油揚げ		にんじん	大根	さとう	サラダ油	脂質(%)	23.3
	しょうがみそ汁	とり肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも		塩分(g)	2.5
	冷凍みかん				みかん			カルシウム(mg)	322
13 日	白ごはん お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	807
	野菜の五色揚げ	野菜の五色揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	13.8
	昆布あえ		昆布	にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ごま油	脂質(%)	28.0
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ	じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.5
14 月								カルシウム(mg)	475
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	752
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						たんぱく質(%)	17.0
	小松菜とたまごの磯マヨあえ	炒りたまご	のり	小松菜 にんじん	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	28.7
15 火	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ			塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	460
	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	743
	ウインナー	ポークウインナー						たんぱく質(%)	18.0
16 水	ラタトゥイユスパゲッティ	ツナ		ピーマン トマト缶	玉ねぎ スズキーニ なす にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブ油	脂質(%)	33.6
	お豆と野菜のスープ	大豆 とり肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ			塩分(g)	3.8
								カルシウム(mg)	317
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	712
17 木	鶏肉のスタミナ焼き	とり肉			にんにく	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	20.6
	キャベツともやしの酢の物	油揚げ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま油	脂質(%)	23.8
	かきたま汁	たまご 豆腐		小松菜	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	かたくり粉		塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	365
18 金	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	834
	いわしの竜田揚げ	いわしの竜田揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	17.8
	冷やし中華サラダ	炒りたまご とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	中華めん さとう	ごま ごま油	脂質(%)	28.9
	豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉 大豆ミート		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	さとう かたくり粉	ごま油	塩分(g)	2.5
19 土								カルシウム(mg)	407
	ピビンバ（麦ごはん） （ピビンバの具）	ぶた肉		小松菜 にんじん	切り干し大根 もやし	米 大麦		エネルギー(kcal)	887
	春巻き	春巻き				さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(%)	11.8
	フルーツポンチ				バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	マスカットゼリー さとう	大豆油	脂質(%)	23.5
20 日								塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	333
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	763
	さんぴら包み焼き	さんぴら包み焼き						たんぱく質(%)	13.4
21 月	小松菜のアーモンドあえ	さつま揚げ		にんじん 小松菜	もやし	さとう	アーモンド	脂質(%)	20.8
	月菜汁	みそ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ えのきたけ	白玉だんご		塩分(g)	2.5
	お月見デザート					お月見デザート		カルシウム(mg)	381
22 火	ツナとたまごのそぼろ丼(麦ごはん) （そぼろ丼の具）	ツナ 炒りたまご			玉ねぎ えだまめ しょうが	米 大麦		エネルギー(kcal)	772
	ひじきと野菜のサラダ		しそひじき チーズ	ブロッコリー 赤パブリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	14.6
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ		マヨネーズ	脂質(%)	28.8
								塩分(g)	2.5
23 水								カルシウム(mg)	387
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	768
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			米粉 小麦粉	大豆油	たんぱく質(%)	13.5
	切り干し大根のごまマヨあえ			ブロッコリー にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	26.8
24 木	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	じゃがいも		塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	326
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	768
	ホットクリスピーチキン	とり肉 たまご			にんにく	小麦粉 米粉 コーンフレーク	大豆油	たんぱく質(%)	19.6
25 火	ビーンズサラダ	大豆 ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	34.7
	ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし	マカロニ		塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	381
26 水	ハヤシライス（麦ごはん） （ハヤシソース）	牛肉		にんじん トマトビューレ	玉ねぎ にんにく	米 大麦		エネルギー(kcal)	828
						さとう	サラダ油 ハヤシルウ	たんぱく質(%)	12.8
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	さとう	デミグラスソース	脂質(%)	24.1
	ヨーグルト		ヨーグルト				サラダ油	塩分(g)	3.9
27 木								カルシウム(mg)	516

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。

羽咋小
粟ノ保小
邑小