



今日の給食なんだろな？

令和 8年 3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
2	白ごはん 豚肉コロッケ 白菜のごまマヨサラダ 具だくさん汁	ポークコロッケ ツナ とり肉 厚揚げ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん	白菜 とうもろこし レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 大豆油 ごま マヨネーズ		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	787 13.7 29.3 2.4 478
3	ミルクロール お花のハンバーグ 小松菜の彩りサラダ クラムチャウダー 三色花ゼリー	お花のハンバーグ ハム あさり		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ミルクロール さとう かたくり粉 さとう じゃがいも 米粉 三色花ゼリー		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	866 16.6 31.6 2.9 735
4	白ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ チンゲンサイとささみのあえ物 沢煮椀	ふくらぎ 白みそ みそ とり肉 ぶた肉		チンゲンサイ にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	796 16.0 28.2 2.3 310
5	白ごはん 厚焼きたまご 小松菜とひじきのごまマヨあえ とり野菜	厚焼きたまご とり肉 みそ とり野菜みそ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにくこんにゃく	米 さとう ごま マヨネーズ		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	760 16.5 27.6 2.6 375
6	勝つカレー (麦ごはん) (カレーソース) (とんかつ) 白菜とりんごのサラダ	ぶた肉 大豆ミート とんかつ		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ 白菜 キャベツ りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉 さとう	サラダ油 カレールウ 大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	880 12.2 30.6 2.6 294
9	白ごはん さばの竜田揚げ 野菜とひじきのかみかみあえ のっぺい汁	さばの竜田揚げ 大豆 厚揚げ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	米 大豆油 マヨネーズ 里いも かたくり粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	757 13.2 30.1 2.0 327
羽咋中 邑知中 3年生 給食なし	10	バターロール ほうれん草オムレツ スパゲッティソテー さつまいものミルクスープ	ほうれん草オムレツ ぶた肉 鶏だんご		にんじん トマト缶 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく エリンギ 玉ねぎ	バターロール サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	863 15.6 32.2 3.3 634
羽咋中 邑知中 3年生 給食なし	11	ブルコギ丼 (麦ごはん) (ブルコギ) ショーロンポー 豆腐とチンゲンサイのスープ	ぶた肉 ショーロンポー 豆腐		にんじん なら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 干しいたけ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう かたくり粉 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	793 15.0 26.2 2.8 331
12	赤飯 ささみフライ 五色あえ 白糍入り打ち豆汁 お祝いいちごクレープ	ささみフライ かまぼこ 打ち豆 厚揚げ 大豆ペースト みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 白菜 玉ねぎ しめじ	もち米 小豆 米 大豆油 さとう いちごクレープ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	858 15.3 25.9 2.9 394	
羽咋中 邑知中 給食なし	13	白ごはん のり香味ふりかけ 野菜の五色揚げ 小松菜のごまあえ 親子煮	野菜の五色揚げ	のり香味ふりかけ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 大豆油 ごま じゃがいも さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	838 13.9 32.1 2.3 423
16	白ごはん いわしのしょうが煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ めった汁	いわしのしょうが煮 炒りたまご ぶた肉 打ち豆 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	米 マヨネーズ さつまいも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	838 13.9 32.1 2.3 423
17	米粉パン えびカツ ブロッコリーのおかマヨサラダ 厚揚げと野菜のみそスープ	えびカツ かつおぶし とり肉 厚揚げ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米粉パン 大豆油 マヨネーズ いちごクレープ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	778 17.8 35.1 3.2 445	
羽咋小 粟ノ保小 瑞穂小 西北台小 邑知小 給食なし	18	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 大根なます すき焼き風煮	わかめ 青のり ちくわ たまご 牛肉 豆腐		にんじん にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 米粉 小麦粉 さとう 車ふ さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	837 16.0 22.7 4.1 345
19	チキンライス ハムチーズピカタ ツナサラダ 白菜スープ	とり肉 ハムチーズピカタ ツナ ベーコン		トマトペースト ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ なら	玉ねぎ 黄パプリカ えだ豆 マッシュルーム キャベツ レモン果汁 もやし 白菜	米 オリーブ油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	756 15.9 31.9 3.7 347	
23	白ごはん 野菜シューマイ ブロッコリーの中華あえ 厚揚げとえびの中華煮	野菜シューマイ えび 厚揚げ とり肉		にんじん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	827 17.5 27.6 2.7 412
24	キャロットパン マカロニのミートソース焼き カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム シュレッドチーズ	にんじん トマト缶 パセリ 赤パプリカ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	キャロットパン マカロニ さとう 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	768 17.4 31.5 3.6 395	

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。