



# 今日の給食なんだろな？

令和8年4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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
羽咋小1年 粟ノ保小1年 給食なし	7	米粉パン				米粉パン		864		
	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	15.7		
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ	35.4		
	火 コーンの豆乳ポタージュ	豆乳	スキムミルク	パセリ	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	2.5		429
羽咋小1年 給食なし	8	白ごはん				米		826		
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		トマト缶		さとう		14.7		
	ごぼうサラダ	とり肉		にんじん ブロccoli	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	34.2		
	水 キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			2.5		582
9	肉みそ丼(麦ごはん)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 大麦		839		
	(肉みそ丼の具)	春巻き				さとう	ごま油	13.7		
	木 厚揚げとブロッコリーの中華スープ	かまぼこ 厚揚げ		にんじん ブロccoli	白菜 ねぎ 干しいたけ		大豆油	28.4		
						かたくり粉		2.9		356
10	カレーライス(麦ごはん)	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	米 大麦		862		
	(カレーソース)					じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	12.3		
	金 ミモザサラダ	炒りたまご	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	サラダ油	28.6		
	デコポン				デコポン			2.5		317
13	白ごはん					米		803		
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						15.8		
	ひじきと大豆のごまマヨあえ	大豆	ひじきの佃煮	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	31.9		
	月 具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにゃく			2.6		446
14	ミルクロール					ミルクロール		889		
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ						15.1		
	火 野菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		サラダ油	28.5		
	じゃがいものミルクスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	3.4		640
15	白ごはん					米		798		
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	12.1		
	水 たけのこの磯マヨネーズあえ		のり	小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ		マヨネーズ	31.0		
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ			2.0		339
16	わかめごはん		わかめ			米 大麦		819		
	炒り豆腐包み焼き	炒り豆腐包み焼き						18.8		
	木 チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	24.0		
	車ふのたまごとじ	とり肉 たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	車ふ さとう		3.6		383
17	白ごはん					米		760		
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉	大豆油	16.4		
	金 千草あえ	さつま揚げ		にんじん 小松菜	キャベツ しめじ	さとう		25.0		
	豆乳汁	油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	里いも		2.5		365
20	白ごはん お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		773		
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	鶏そぼろと大豆のたまご焼き						12.4		
	月 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	36.0		
	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ			2.0		458
21	バターロール					バターロール		797		
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	14.9		
	火 コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	サラダ油 マヨネーズ	37.2		
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトジュース	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく		サラダ油	2.7		342
22	白ごはん					米		776		
	さばの糍焼き	さば						16.7		
	水 即席漬け			小松菜 にんじん	キャベツ つぼ漬け		ごま	27.7		
	春の炊き合わせ	ちくわ 厚揚げ		にんじん	大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう		2.9		509
23	白ごはん					米		839		
	えびの包み揚げ	エビの包み揚げ					大豆油	14.8		
	木 もやしのナムル			小松菜 にんじん	もやし ねぎ	さとう	ごま油	30.4		
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ		にんじん いら	玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	2.6		401
24	白ごはん					米		771		
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	15.7		
	金 梅おかかあえ		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 梅	さとう		24.2		
	じゃがいもとごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも		3.1		369
27	白ごはん					米		764		
	野菜たっぷりパオズ	野菜たっぷりパオズ						12.9		
	月 ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	ごま油	29.8		
	春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		2.4		332
28	セルフコロッケバーガー(胚芽パンズ)					胚芽パンズ		778		
	(ポークコロッケ)	ポークコロッケ					大豆油	15.0		
	火 ツナマカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ レモン果汁	マカロニ	マヨネーズ	33.7		
	野菜のスープ煮	鶏だんご		にんじん ブロccoli	大根 玉ねぎ とうもろこし			2.9		565
30	白ごはん					米		796		
	豚肉のハニーマスタード焼き	ぶた肉		パセリ	にんにく	はちみつ	オリーブ油	15.2		
	木 ブロccoliの和風サラダ		昆布	にんじん ブロccoli	キャベツ とうもろこし	さとう		27.2		
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	ごぼう ねぎ えのきたけ	里いも		2.4		417

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。