



今日の給食なんだろな？

令和8年5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	
羽咋小 栗ノ保小 給食なし	1 白ごはん あじフライ 小松菜とたまごの磯マヨあえ 豆腐と野菜のみそ汁 金	あじフライ 炒りたまご 豆腐 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米	大豆油 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)	750 12.8 32.0 2.1 405
	7 白ごはん しそふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き 野菜とツナの彩りサラダ 打ち豆汁 木	とり肉 ツナ 打ち豆 油揚げ みそ	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 マーマレード	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)	747 17.9 28.7 2.3 377
	8 白ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ 野菜の塩こうじ炒め 沢煮椀 金	ふくらぎ みそ 白みそ		小松菜 にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 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)	792 15.1 28.0 2.3 323
羽咋中3年 給食なし	11 白ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 春のすまし汁 豆乳プリン 月	ちくわ たまご 錦糸たまご とり肉 油揚げ	青のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし たけのこ ごぼう ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 米粉 小麦粉 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)	746 14.3 25.2 2.5 425
	12 ミルクロール チーズハムカツ 大根とツナのサラダ ポークビーンズ 火	チーズハムカツ ツナ 大豆 ぶた肉		にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール	大豆油 ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	896 17.3 34.4 3.4 577
	13 白ごはん 野菜シューマイ パンサンスー ジャージャン豆腐 水	野菜シューマイ 錦糸たまご ぶた肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米	春雨 さとう さとう かたくり粉 ごま油 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)	845 15.3 29.3 2.9 385
羽咋中 2年3年 給食なし	14 白ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのおかかあえ 根菜のみそ汁 木	とり肉 ちくわ 油揚げ みそ	かつお節	チンゲンサイ にんじん にんじん	にんにく もやし ごぼう ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	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)	755 16.8 24.1 2.3 328
	15 チキンカレー(麦ごはん) (カレーソース) おじゃこと野菜のサラダ グレープフルーツ 金	とり肉	しらす干し	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	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 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)	776 13.5 21.0 2.8 321
	18 白ごはん ソースカツ キャベツの即席漬け こしね汁 月	ぶた肉 たまご		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 米粉	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	823 13.8 30.3 2.6 322
瑞穂小 給食なし	19 バターロール 野菜肉だんご ひじきと大豆のごまマヨあえ クラムチャウダー 火	野菜肉だんご 大豆 あさり ベーコン	ひじきの佃煮 スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	バターロール	ごま マヨネーズ 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)	780 16.7 31.7 3.1 515
	20 白ごはん 韓国風焼きとり 大根と小松菜のナムル みそワタンスープ ヨーグルト 水	とり肉 厚揚げ みそ	ヨーグルト	小松菜 にんじん にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根 もやし 白菜 とうもろこし	米 さとう さとう	ごま ごま油 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)	750 17.5 21.2 2.6 455
	21 白ごはん いわしのかば焼き 塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮 木	いわしのかば焼き 昆布 ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米	ごま じゃがいも さとう かたくり粉 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)	786 13.9 24.2 2.7 381
羽咋中 2年3年 給食なし	22 チキンライス 豆腐と野菜のナゲット マカロニサラダ 小松菜のスープ 金	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ベーコン		トマトペースト ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ 黄パプリカ えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし もやし ねぎ えのきたけ	米	オリーブ油 大豆油 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)	773 13.9 31.6 3.3 452
	25 白ごはん 和風ハンバーグ 花野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 月	ハンバーグ ツナ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉	サラダ油 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)	780 13.8 29.4 2.0 522
	26 ミルク食パン カレーミート コールスローサラダ ウイナーと野菜のスープ あおりんごゼリー 火	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ウイナー		にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ミルク食パン	サラダ油 カレールウ サラダ油 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)	860 14.7 31.1 4.2 378
羽咋中 2年3年 給食なし	27 白ごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根の彩りあえ すき焼き風煮 水	五目厚焼きたまご ツナ 牛肉 豆腐		小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ 黄パプリカ レモン果汁 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米	ごま油 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)	757 16.8 22.9 3.1 371
	28 ブルコギ丼(麦ごはん) (ブルコギ丼の具) 焼きぎょうざ 厚揚げとわかめの中華スープ 木	ぶた肉 焼きぎょうざ 厚揚げ	わかめ	にんじん なら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	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)	740 15.4 23.0 2.7 367
	29 白ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ もやしとささみのあえ物 白菜と油揚げのみそ汁 金	ふくらぎ 大豆 とり肉 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 白菜 ねぎ	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)	789 15.0 30.8 2.4 362

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。