



今日の給食なんだろうな？

令和8年6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	白ごはん ハンバーグトマトソース ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ひとくちチーズ	ハンバーグ		トマト缶 にんじん にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ 白菜 ねぎ	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)	725 13.7 29.7 2.5 496
2	ミルク食パン フルーツクリーム ミートオムレツ ミートボールとキャベツのスープ煮		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶 とうもろこし キャベツ ねぎ しめじ	ミルク食パン	ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	846 14.4 33.6 3.4 580
3	白ごはん お魚ふりかけ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 五色あえ チンゲンサイと油揚げのみそ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ	お魚ふりかけ パルメザンチーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ こんにゃく	米 コーンフ레이크 さとう	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 18.4 24.4 2.7 547
4	白ごはん いかのメンチカツ 野菜と大豆のかみかみあえ 鶏汁	いかのメンチカツ ハム 大豆 とり肉 みそ		にんじん にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にん にく えのきたけ	米 さとう	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)	771 13.2 27.7 2.3 478
5	わかめごはん きびなごフライ レモン酢あえ 肉じゃが		わかめ きびなごフライ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし レモン果汁 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう じゃがいも さとう	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)	784 15.4 20.5 3.3 382
8	白ごはん 厚焼きたまご 海藻と野菜のごま酢あえ 豚肉と高野豆腐の煮物	厚焼きたまご ハム ぶた肉 高野豆腐	海藻ミックス	にんじん にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう さとう 米粉 かたくり粉	ごま ごま油 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)	756 16.1 27.1 2.7 381
9	ミルクロール ささみフライ ごぼうとブロッコリーのサラダ トマトとじゃがいものスープ	ささみフライ	チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	ミルクロール さとう じゃがいも	大豆油 ごま マヨネーズ 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)	789 16.1 35.6 3.0 366
10	白ごはん ポークしゅうまい 荳わかめのナムル 厚揚げの中華煮	ポークしゅうまい ハム 白みそ えび とり肉 厚揚げ	荳わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 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)	796 17.7 27.1 2.9 383
11	白ごはん おさかなカツ 野菜のごまマヨあえ みそけんちん汁	まぐろカツ とり肉 豆腐 みそ		ブロッコリー 小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう 里いも	大豆油 ごま マヨネーズ 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)	816 18.4 30.4 2.3 423
12	カレーライス(麦ごはん) (カレーソース) おじゃこと野菜ののりサラダ ゴールデンキウイ	ぶた肉		にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ もやし ゴールデンキウイ	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)	813 13.5 21.9 2.9 327
15	白ごはん いわしのしょうが煮 油揚げと野菜の梅あえ めった汁	いわしのしょうが煮 油揚げ ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 梅 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 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)	751 14.3 27.6 2.4 431
16	胚芽パンズ 照り焼きチキン 野菜とツナのサラダ さつまいもとお豆のチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー にんじん	りんごピューレ 大根 とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	胚芽パンズ さとう さとう さつまいも 米粉	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)	766 20.6 28.1 3.6 446
17	チャーハン 春巻き もやしの中華あえ 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き 打ち豆 とり肉		にんじん 小松菜 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだまめ もやし たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 さとう	ごま油 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)	838 12.2 37.9 3.0 336
18	白ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き 小松菜のごまあえ うま煮 あじさいゼリー	ふくらぎ とり肉 うずらたまご		小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう あじさいゼリー	マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	857 15.8 30.5 1.7 376
19	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ 五目きんぴら 里いもと小松菜のみそ汁	ぶた肉 さつまいも 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう 里いも	大豆油 ごま 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)	814 13.7 30.3 2.2 331
22	ジャージャー丼(白ごはん) (ジャージャー丼の具) 揚げギョウザ 春雨スープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 肉ギョウザ かまぼこ	わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 さとう 春雨	ごま油 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)	780 13.0 27.5 3.0 320
23	きな粉揚げパン ツナとひじきのマヨサラダ 厚揚げとベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	きな粉 ツナ ベーコン 厚揚げ	ひじきの佃煮 ヨーグルト	にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール さとう	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)	787 15.5 38.5 3.1 431
24	白ごはん ししゃもの天ぷら 野菜のソース炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ししゃもの天ぷら ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん いら	キャベツ もやし にんにく ごぼう ねぎ えのきたけ	米	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)	748 15.1 31.8 2.2 434
25	白ごはん さばの南蛮漬け 切り干し大根のそぼろ炒め キャベツのみそ汁	さば ぶた肉 みそ		にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 切り干し大根 えだまめ 干しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう	大豆油 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)	826 14.7 31.7 2.4 345
26	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 太きゅうりの酢の物	ぶた肉 みそ 油揚げ		にんじん	ねぎ キャベツ 太きゅうり もやし	米 さとう さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	749 15.9 29.3

金	かきたま汁	たまご		小松菜 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	かたくり粉		塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	339
29	スープカレー (白ごはん)							エネルギー(kcal)	829
	(カレーソース)	とり肉		にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.7
月	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	脂質(%)	27.8
	ミニオムレット					ミニオムレット		塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	260
30	バターロール							エネルギー(kcal)	767
	ラザニア	ぶた肉 大豆ミート	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しめじ	マカロニ	オリーブ油	たんぱく質(%)	17.4
	カラフルサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(%)	31.6
火	オニオンスープ	ベーコン 大豆		にんじん	玉ねぎ えのきたけ		豆乳クリームバター	塩分(g)	3.7
								カルシウム(mg)	388

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。