



今日の給食なんだろな？

令和 8 年 7 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 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	758
	さばの香味焼き	さば みそ			ねぎ しょうが	さとう	サラダ油	たんばく質(%)	17.1
	キャベツとハムのごまあえ	ハム		にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま	脂質(%)	29.4
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ			塩分(g)	2.5
カルシウム(mg)									342
2 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	751
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが	さとう		たんばく質(%)	16.5
	じゃがいものシャキシャキサラダ			小松菜	キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	ごま油	脂質(%)	27.2
	鶏肉と野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ 干しいたけ			塩分(g)	2.4
カルシウム(mg)									321
3 金	ちらしずし	炒りたまご 油揚げ		にんじん	えだまめ 干しいたけ	米 さとう		エネルギー(kcal)	791
	揚げ豚サラダ	ぶた肉		赤パプリカ ブロッコリー	もやし 玉ねぎ しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	たんばく質(%)	14.7
	大根となめこのみそ汁	みそ			大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ			脂質(%)	25.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					塩分(g)	3.2
カルシウム(mg)									428
6 月	白ごはん 昆布ふりかけ		昆布ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	751
	白身魚のねぎ塩レモンだれ	たら			ねぎ レモン果汁	さとう かたくり粉	大豆油 ごま油	たんばく質(%)	14.5
	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(%)	30.0
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.6
カルシウム(mg)									391
7 火	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	771
	星のハンバーグ	星のハンバーグ			りんごビューレ			たんばく質(%)	16.0
	スパゲッティサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	スパゲッティ	マヨネーズ	脂質(%)	33.5
	オクラのお星さまスープ	ベーコン		オクラ	もやし 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ			塩分(g)	3.1
カルシウム(mg)									541
8 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	757
	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご						たんばく質(%)	15.3
	きゅうりの酢の物	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが	さとう	ごま油	脂質(%)	22.9
	カレー肉じゃが	ぶた肉 厚揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも かたくり粉 さとう カレー粉	サラダ油	塩分(g)	2.3
カルシウム(mg)									341
9 木	豚キムチ丼(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	833
	(豚キムチ炒め)	ぶた肉 赤みそ		小松菜 にんじん	キムチ 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんばく質(%)	14.8
	えびの包み揚げ	えびの包み揚げ					大豆油	脂質(%)	27.3
	わかめ中華スープ	豆腐(大豆)	わかめ	にんじん	とうもろこし もやし ねぎ	かたくり粉		塩分(g)	2.9
カルシウム(mg)									349
10 金	タコライス(白ごはん)					米		エネルギー(kcal)	821
	(タコライスの具)	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	チーズ	トマト缶	玉ねぎ	カレー粉	サラダ油	たんばく質(%)	15.1
	キャベツサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	サラダ油	脂質(%)	28.0
	沖縄県産もずくスープ	豆腐	もずく	チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ			塩分(g)	2.8
カルシウム(mg)									406
13 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	760
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮						たんばく質(%)	14.6
	しそひじきのマヨサラダ		しそひじき	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	脂質(%)	27.9
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	じゃがいも		塩分(g)	2.2
カルシウム(mg)									416
14 火	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	760
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					大豆油	たんばく質(%)	15.0
	フルーツのゼリーあえ				りんご もも缶 バイン缶	マスカットゼリー		脂質(%)	30.5
	ミートボールと野菜のトマトスープ	とり団子		にんじん ブロッコリー トマト缶 トマトジュース	大根 玉ねぎ			塩分(g)	3.2
カルシウム(mg)									457
15 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	807
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんばく質(%)	17.4
	チャプチェ	ちくわ		にんじん にら	玉ねぎ もやし	春雨 さとう	サラダ油 ごま油	脂質(%)	24.6
	コーンとたまごのスープ	たまご 豆腐		チンゲンサイ	とうもろこし とうもろこしペースト ねぎ	かたくり粉		塩分(g)	2.3
カルシウム(mg)									316
16 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	782
	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんばく質(%)	13.1
	しらすとえだまめのサラダ		しらす干し	ブロッコリー にんじん	えだまめ もやし	さとう	ごま油	脂質(%)	28.5
	油揚げと野菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ ぶどう			塩分(g)	2.4
カルシウム(mg)									424
17 金	夏野菜カレー(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	834
	(カレーソース)	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす 黄パプリカ 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	たんばく質(%)	12.6
	大豆と野菜のサラダ	大豆 とり肉	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	マヨネーズ	脂質(%)	26.7
	すいか				すいか			塩分(g)	2.4
カルシウム(mg)									329

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。