

予定献立表

令和8年 4月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	174kcal [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
7	火	【2・3年生 給食開始】 豚丼 水餃子スープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉	ごはん 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう 白菜 キャベツ えのきだけ しょうが	722	24.2	18.7	2.3
8	水	【1年生給食開始・入学祝い 給食】 食パン ビーフシチュー ひじきのサラダ お祝いデザート 牛乳	牛乳 牛肉 ハム ひじき ひよこ豆 チーズ 豆腐 大豆粉	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ 油 シチュールウ	人参 フロッコリー 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース いちご レモン	794	29.4	28.2	2.7
9	木	ごはん 豆腐つくねハンバーグ 小松菜と筍のごま和え みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	717	27.0	16.0	2.1
10	金	ごはん じゃがいものキンピラ とり野菜 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 さやいんげん ごぼう 白菜 もやし えのきだけ にんにく 唐辛子	719	29.0	18.4	2.3
13	月	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 ごまマヨサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 厚揚げ	ごはん 片栗粉 里芋 砂糖 こんにゃく 油 ごま マヨネーズ	人参 ほうれん草 枝豆 大根 キャベツ しょうが	784	24.8	26.2	2.0
14	火	ごはん ぎょうざ ひじきと切干のつ和え ピリ辛みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき かつお 昆布 豆腐 大豆粉 みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 なら ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ 大根 切干大根 白菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	783	27.9	19.9	2.9
15	水	少なめごはん チキンナゲット アツタの香味和え いなりうどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ おから	ごはん うどん 砂糖 パン粉 ごま油	フロッコリー 人参 ねぎ 干ししいたけ	751	28.6	21.0	2.3
16	木	ごはん さばのスタミナ焼き 小松菜の煮びたし 沢煮椀 牛乳	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 ごぼう 大根 干ししいたけ えのきだけ しょうが にんにく 唐辛子	762	34.2	25.2	2.5
17	金	カレーライス チョレギサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 わかめ のり	ごはん 麦 ごま 砂糖 はちみつ マヨ ごま油 カレールウ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	766	24.3	20.2	4.1
20	月	キムタクごはん ゆかり和え 若竹汁 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 みそ	ごはん 麦 砂糖 水あめ 油 ごま油 ごま	小松菜 ねぎ 人参 なら 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜 たけのこ 切干大根 りんご にんにく しそ 唐辛子	714	22.9	18.3	3.2
21	火	ごはん しゅうまい ホイコウロウ 中華風コンソースープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン たまご みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 水あめ 油	人参 ビーマン チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく 唐辛子	837	34.5	26.3	4.1
22	水	コッペパン ハニーマスタードチキン コーンマヨサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	ジャパニーズ じゃがいも 砂糖 はちみつ マヨ 油 マネー マスタード	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	751	32.9	29.2	4.3
23	木	ごはん あじフライ 筍わかめのきんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 あじ 豚肉 筍わかめ 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 ねぎ れんこん 大根	794	25.9	25.1	4.2
24	金	ごはん 中華和え 豆腐のカレー煮 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	ごはん はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油 かつお	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	781	28.1	25.1	3.1
27	月	ごはん パンバンジー すき焼き風煮 いちごゼリー 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	ごはん くるま麩 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり いちご	800	32.6	21.2	3.9
28	火	ごはん ウィンナー おかか和え 卵とし煮 牛乳	牛乳 ウィンナー たまご かつおぶし	ごはん くるま麩 じゃがいも	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり もやし 干ししいたけ	800	31.8	25.1	1.5
29	水	昭和の日							
30	木	修学旅行・校外学習のため 給食はありません							

☆献立は材料の都合により、変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

2・3年生は、4月7日から、
1年生は4月8日から給食が始まります。
3年生は修学旅行のため、4月28日の
給食はありません。

