

予定献立表

令和8年 5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	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	金	【3年生 振替休日】 春野菜カレー 大根ツナサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン	ごはん 麦 砂糖 ジャガイモ ごま カレールウ	アスパラガス 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	736	23.4	20.0	3.1
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	【こどもの日 給食】 ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ かしわ餅 牛乳	牛乳 牛肉 ハム ベーコン 豆腐 わかめ 小豆	ごはん 麦 もち米 砂糖 はるさめ ごま油	ほうれん草 人参 長ねぎ 豆もやし キャベツ きゅうり ぜんまい えのきだけ しょうが 唐辛子	824	27.4	24.3	3.5
8	金	ごはん ハンバーグ もやしのソテー 豆乳ごま坦マスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳 みそ	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 ごま	人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ えのきだけ きくらげ しょうが にんにく 唐辛子	806	30.8	29.3	2.5
11	月	ごはん さばのみそ煮 炒り豆腐 すまし汁 牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ わかめ かまぼこ	ごはん こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 さやいんげん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 干しいたけ	763	29.0	25.9	2.8
12	火	ごはん 揚げ春巻 千草和え 大根の中華煮 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 小麦粉 砂糖 はるさめ 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ しょうが にんにく	841	25.9	31.1	2.0
13	水	食パン スペイン風オムレツ ペンネアラビアータ ポトフ風スープ 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン チーズ	食パン ジャガイモ 砂糖 油 パンネ	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんにく	730	27.6	26.2	3.5
14	木	ごはん 豚肉の靴焼き コーンサラダ のっぺい汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 片栗粉 砂糖 靴 里いも 油 こんにゃく	ブロッコリー 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし	740	36.3	18.8	1.8
15	金	ごはん 肉じゃが 糸寒天サラダ 型抜きチーズ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 寒天 チーズ	ごはん ジャガイモ 砂糖 こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	758	27.7	20.8	3.0
18	月	ごはん マーボー豆腐 五目なます 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かまぼこ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま油	人参 なら ほうれん草 玉ねぎ 大根 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 唐辛子	760	29.6	24.0	3.0
19	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ しらたきのチャプチェ 中華スープ 牛乳	牛乳 ちくわ 牛肉 ベーコン 豆腐 大豆粉 青のり 昆布	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 ジャガイモ 油 こんにゃく ごま ごま油	人参 なら チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 大根 干しいたけ しょうが にんにく りんご	760	24.4	24.2	2.5
20	水	豚のスタミナ丼 みそ汁 プリン 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布	ごはん 麦 砂糖 ジャガイモ 油 水あめ	人参 なら 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 大根 えのきだけ しょうが にんにく りんご	727	26.2	17.3	2.4
21	木	ごはん 魚のごま照り焼き おかか和え 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	牛乳 さば かつお節 鶏肉 かまぼこ	ごはん 油 ごま	人参 長ねぎ ごぼう もやし 大根 きゅうり	753	32.5	23.1	2.6
22	金	チキンカレー ワカメの酢の物 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	ごはん 麦 砂糖 ジャガイモ 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	734	24.4	18.5	3.4
25	月	ごはん 肉だんご キャベツのごま酢和え 春雨スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 油揚げ 豆腐	ごはん パン粉 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ しょうが	761	25.9	23.7	2.8
26	火	わかめごはん 豚大根 五目きんぴら 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ わかめ さつま揚げ	ごはん 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま	人参 ピーマン 枝豆 大根 れんこん ごぼう	750	28.2	17.2	3.1
27	水	コッペパン ソース焼きそば ツナマヨサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 シーチキン	コッペパン 中華麺 油 マヨネーズ	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	745	28.2	26.9	4.1
28	木	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリー和え 靴のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 片栗粉 靴 砂糖 ジャガイモ 油 ごま油 ごま	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	813	24.7	27.6	2.0
29	金	ツナごはん せん切りスープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 シーチキン ベーコン 油揚げ 昆布 ヨーグルト	ごはん 麦 砂糖 ジャガイモ 油	人参 枝豆 ごぼう 玉ねぎ えのきだけ しょうが	744	24.8	22.2	2.5

☆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。

3年生は修学旅行の振替休日のため、
5月1日の給食はありません。

