

# 予定献立表

令和8年 6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 [g]
1	月	そぼろ丼 塩昆布和え 中華スープ 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン 豆腐 昆布	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	743	27.5	23.3	2.3
2	火	ごはん 和風豆腐ハンバーグ じゃがいものキンピラ 沢煮椀 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 こんにゃく	人参 さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 えのきだけ 干しいたけ しょうが	742	28.4	21.5	2.0
3	水	ごはん ウィンナー キャベツの磯辺和え おでん 牛乳	牛乳 ウィンナー さつま揚げ ちくわ 厚揚げ のり	ごはん さといも 砂糖 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 干しいたけ	739	26.0	24.3	2.1
4	木	<b>【かみかみ給食】</b> ごはん チキンカツ プリンの香味和え 荳わかめとキムチのスープ 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 荳わかめ 昆布	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 油 ごま油 ごま	ブロッコリー 人参 なら ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 えのきだけ しょうが にんにく りんご	795	36.5	25.0	3.5
5	金	ごはん 豆腐のカレー煮 こまつナ和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 シーチキン	ごはん 片栗粉 砂糖 油 カレールウ	人参 チンゲンサイ 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	747	27.3	24.0	2.6
8	月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め のっぺい汁 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	ごはん 片栗粉 砂糖 水あめ さといも 油 こんにゃく	人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根	738	25.2	18.7	1.6
9	火	ごはん かぼちゃひき肉フライ 五目なます みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	ごはん 小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 油 ごま	ほうれん草 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根	762	21.6	23.5	2.7
10	水	食パン ミートソーススパゲティ チーズ入りコールスローサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム チーズ	食パン スパゲティ 砂糖 マヨネーズ 油 バター	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	819	30.4	33.7	4.0
11	木	ごはん 揚げ餃子 梅おかか和え 八宝菜 牛乳	牛乳 うずら卵 豚肉 大豆 かつおぶし	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	なら 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 白菜 もやし たけのこ 梅 しょうが	795	29.5	24.9	2.6
12	金	ポークカレー アスパラとツナのサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 シーチキン	ごはん 麦 マネズ じゃがいも ガルウ	アスパラガス 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	795	24.4	26.9	3.7
15	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきのマヨサラダ 牧場ヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ ひじき ヨーグルト	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく マネズ	人参 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	813	24.8	25.6	1.7
16	火	ごはん 酢豚 トックスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん トック 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ	810	25.9	23.0	2.1
17	水	ごはん メギスの唐揚げ 荳わかめのきんぴら 豚汁 牛乳	牛乳 メギス 豚肉 豆腐 みそ 荳わかめ さつま揚げ	ごはん こんにゃく 砂糖 水 ごま油	人参 ねぎ れんこん 大根 ごぼう	736	30.0	21.7	4.0
18	木	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ ポークビーンズ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム しょうが にんにく	745	34.7	17.7	2.5
19	金	豚とじ丼 きゅうりのピリ辛和え すまし汁 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	ごはん 麦 ごま 砂糖 油 ごま油	人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ 唐辛子	713	31.0	19.7	5.2
22	月	小松菜とひき肉のチャーハン ゆかり和え 肉ワンタンスープ 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 大豆粉	ごはん 麦 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しそ 干しいたけ しょうが	746	25.7	23.4	2.7
23	火	ごはん 豚キムチ鍋 ごぼうサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 なら 白菜 もやし 玉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり えのきだけ にんにく りんご	745	25.3	23.4	2.7
24	水	コッペパン ジャージャーうどん 千切りスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	コッペパン うどん 砂糖 小麦 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 唐辛子	719	26.6	24.5	3.8
25	木	ごはん かつおフライ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	牛乳 かつお 豚肉 わかめ みそ	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも ごま	小松菜 人参 玉ねぎ 切干大根 唐辛子	785	28.7	19.8	2.4
26	金	大豆のキーマカレー フルーツ白玉 牛乳	牛乳 大豆 豚肉	ごはん 麦 白玉団子 砂糖 じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく バナナ パイナップル 黄桃 みかん	922	25.0	25.1	2.7
29	月	ごはん すき焼き風煮 ジャーマンポテト 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン 厚揚げ	ごはん くるま麸 砂糖 じゃがいも 油 バター こんにゃく	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきだけ	781	27.3	23.0	1.7
30	火	ごはん メンチカツ チャプチェ たまごスープ 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン 豆腐	ごはん パン粉 片栗粉 砂糖 はるさめ 油 ごま油 ごま	人参 なら 小松菜 玉ねぎ キャベツ たけのこ えのきだけ 干しいたけ 唐辛子	821	28.0	28.1	2.4

☆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、せっけんて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

6/3(水), 6/9(火)に使用予定の「ほうれん草」、  
6/12(金)に使用予定の「アスパラガス」は、  
輪島市内で収穫された地物野菜を輪島市農林水産課  
から提供していただきます。

