

予 定 献 立 表

令和8年 7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人1食 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	水	食パン ハムチーズカツ ブロッコリーのごまマヨ和え ベーコンとトマトのスープ 牛乳	牛乳 ハム ベーコン チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ ごま	ブロッコリー 人参 トマト キャベツ 玉ねぎ	795	27.8	37.5	3.5
2	木	ごはん ふくらぎのしょうが焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁 牛乳	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま油	人参 大根 ごぼう 枝豆 しょうが	775	33.4	24.4	2.5
3	金	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	ごはん 麦 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油 バター	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム パセリ	831	25.8	27.3	3.4
6	月	ごはん 焼売 もやしのソテー 豆腐ごま坦々スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳 みそ	ごはん パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉 油 ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ えのきだけ きくらげ しょうが にんにく 唐辛子	786	30.4	26.9	2.5
7	火	【七夕 給食】 ごはん 星型ハンバーグ コールスローサラダ にゅうめん 七夕ゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム かまぼこ	ごはん そうめん 砂糖 水あめ マヨネーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 干ししいたけ メロン レモン	836	24.7	17.6	3.8
8	水	タコライス 千切りスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 チーズ	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ えのきだけ にんにく	794	26.9	24.2	2.7
9	木	ごはん 鶏の唐揚げ セサミサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ わかめ	ごはん 米粉 砂糖 油 ごま	小松菜 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	824	29.2	28.9	2.6
10	金	ごはん マーボーなす 冷やし中華風サラダ 型抜きチーズ 牛乳	牛乳 たまご 牛肉 豚肉 ハム 豆腐 みそ チーズ	ごはん 中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく 唐辛子	830	29.2	25.7	2.9
13	月	梅ごはん なすと厚揚げのみそ炒め のっぺい汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	ごはん 麦 さといも 砂糖 こんにゃく 油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ なす キャベツ 大根 梅	751	27.9	19.9	2.8
14	火	ごはん 肉だんご ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 パナナ 牛乳	牛乳 たまご もずく 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	ごはん じゃがいも パン粉 ごま 油 ごま油	ゴーヤ 人参 玉ねぎ もやし しょうが パナナ	785	27.0	20.3	3.2
15	水	コッペパン 焼きラーメン フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 なんと ヨーグルト	コッペパン 中華麺 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ ナタデココ パナナ みかん バイナップル 黄桃	753	27.7	20.2	3.3
16	木	ごはん あじフライ 野菜ソテー 夏豚汁 牛乳	牛乳 あじ 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	ごはん こんにゃく パン粉 小麦粉 油	人参 アスパラガス ねぎ 玉ねぎ キャベツ ゆうが お ごぼう	788	29.3	25.5	2.3
17	金	チキンカレー ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ひじき チーズ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 はちみつ 水あめ 油 カレールウ	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく レモン	860	25.3	22.2	3.1

☆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。

1学期の給食は、
7月17日(金)が最終日です。
2学期の給食は、
8月31日(月)開始予定です。

