

予 定 献 立 表

令和8年 8・9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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
8/31	月	【野菜の日 給食】 夏野菜カレー 枝豆サラダ 野菜とくだものゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 のり 寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 カレールウ 油 ごま油	人参 トマト かぼちゃ なす 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり 枝豆 りんご果汁 レモン果汁 野菜・果実濃縮飲料	841	26.2	22.3	2.9
9/1	火	ごはん 肉だんご じゃがいものキンピラ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	799	26.0	24.4	3.1
2	水	揚げパン うどん汁 ごまマヨサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ 油揚げ きな粉	コッペパン うどん 砂糖 ごま 油 マヨネーズ	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 干ししいたけ	741	25.5	31.8	3.3
3	木	ごはん 春巻き チンジャオロースー トマトと卵のスープ 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン 豆腐	米 はるさめ 砂糖 でん粉 油 ごま油	人参 ビーマン トマト ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり だけのこ きくらげ しょうが にんにく	812	24.9	30.3	2.4
4	金	ごはん 魚の甘みそ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 牛乳	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ ひじき みそ	米 じゃがいも 砂糖	人参 小松菜 大根 ねぎ 枝豆 しょうが	748	30.0	22.0	2.6
7	月	ごはん シュウマイ なすみそ炒め もずくスープ 牛乳	牛乳 もずく 豚肉 かまぼこ みそ	米 小麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 油	人参 ビーマン なす ねぎ 玉ねぎ えのきだけ しょうが 唐辛子	719	25.6	18.2	2.8
8	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 豚キムチ炒め 中華スープ 牛乳	牛乳 ちくわ ベーコン 豆腐 青のり 昆布	米 米粉 小麦粉 でん粉 油 ごま	人参 にら ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 切干大根 えのきだけ 干ししいたけ にんにく りんご	733	26.1	21.7	2.6
9	水	3色そぼろ丼 ビーフンスープ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	米 麦 ビーフン 砂糖 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ だけのこ 干ししいたけ きくらげ ぶどう果汁	783	27.1	23.1	3.0
10	木	ごはん いわしの竜田揚げ 切り干しサラダ ピリ辛みそ汁 牛乳	牛乳 いわし 豚肉 ハム みそ 昆布	米 じゃがいも でん粉 こんにゃく 油 マヨネーズ ごま	人参 にら ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 きゅうり 切干大根 にんにく りんご	760	27.2	25.4	2.3
11	金	【輪島さざえ 給食】 さざえカレー チーズ入りお浸し 牛乳	牛乳 さざえ チーズ かつおぶし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 カレールウ	人参 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	764	23.2	19.8	3.4
14	月	豚丼 みそ汁 塩昆布和え 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 昆布	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり えのきだけ	746	25.8	19.8	2.3
15	火	ごはん 揚げギョウザ キャベツのごま酢和え 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ 油 ごま	人参 にら 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ しょうが	727	23.5	22.2	2.5
16	水	食パン かぼちゃシチュー ツナマヨサラダ チョコクリーム 牛乳	牛乳 豚肉 シーチキン	食パン じゃがいも 米粉 油 マヨネーズ バター チョコレート	人参 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	754	28.1	28.5	2.8
17	木	ごはん チキンカツ ブロッコリーのごまマヨ和え コンソメスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 米麴 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	人参 小松菜 ブロッコリー とうもろこし	846	32.9	29.1	1.8
18	金	ごはん ウインナー ホイコーロウ 肉入りワンタンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ウインナー わかめ みそ 大豆粉	米 小麦粉 油	人参 ビーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 唐辛子	778	28.8	26.5	2.1
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	ごはん 卵とじ煮 ごま酢和え 牛乳	牛乳 たまご 豚肉 ちくわ かまぼこ 油揚げ	米 じゃがいも 砂糖 車麴 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	722	29.0	18.7	1.9
25	金	【お月見 給食】 ごはん メンチカツ ひじきのマリネ お月見汁 お月見ゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ひじき チーズ みそ 寒天	米 パン粉 砂糖 水あめ 油 白玉だんご	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 キャベツ きゅうり みかん果汁	831	26.2	24.2	2.6
28	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 はるさめ ごま油	人参 にら 玉ねぎ キャベツ きゅうり だけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく 唐辛子	779	28.6	23.3	2.3
29	火	ごはん 鶏肉の米粉揚げ 大根ツナサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン 豆腐 わかめ みそ	米 米粉 油 マヨネーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり	848	28.8	34.4	2.7
30	水	ドライカレー コンソメスープ オレンジ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン 豆腐	米 麦 油	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく オレンジ	793	27.1	25.2	3.2

☆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。