



令和 6 年度

4 月分



給食予定献立表

3色食品表



津幡町

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
9 火	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため とうふとなめこのみそしる はなみだんご お花見献立	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 米粉 さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな なめこ にんじん だいこん ねぎ よもぎ	615	21.5	12.9
10 水	こめこミルクロール ハンバーグ ペペロンチーノ かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 植物油 じゃがいも スパゲティ オリーブ油 サラダ油 米粉 生クリーム	たまねぎ 野菜ペースト キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ	666	26.2	30.9
11 木	ごはん あじのこうみあげ きりぼしだいこんのごまマヨあえ ★ かきたまじる	あじ ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	646	29.7	22.7
12 金	むぎごはん かぼちゃコロック フレンチサラダ ポークカレー デザート(おいわいいちごゼリー) お祝い献立	豚肉  豚肉 豆乳	米 白麦 パン粉 じゃがいも さとう 米油 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう 水あめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご プルーン いちご	715	21.1	21.1
15 月	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ぶたにくともやしのスープ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ こまつな	605	24.8	20.2
16 火	ごはん シューマイ ハンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 植物油 小麦粉 春雨 さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	683	24.8	20.2
17 水	はいがパンズ オムレツ ツナサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 ウィンナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油 豚脂 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ だいこん いんげん	577	21.2	25.3
18 木	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ ひじきのいために あつあげのみそしる	豚肉 ひじき さつまあげ 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	671	26.2	23.6
19 金	ごはん ギョウザ もやしナムル しおバターラーメン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ ごま さとう ごま油 中華めん サラダ油 バター	しょうが キャベツ たまねぎ なら こまつな にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ	577	20.7	14.5
22 月	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) だいこんなます さわにわん ヨーグルト	豚肉 大豆ミート 赤みそ うすあげ 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 白麦 ごま油 さとう さとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな だいこん にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	614	25.6	17.3
23 火	ごはん はるまき オイスターソースいため にくだんごのスープ	豚肉 ひじき 牛肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミートボール(たまねぎ プルーン しょうが) キャベツ にんじん ねぎ	597	19.1	18.8
24 水	バターロール ハムステーキ はなやさいサラダ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう ごまドレッシング マカロニ サラダ油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス しいたけ	601	24.9	23.4
25 木	ごはん さばのカレーあげ ★ しめじあえ こうやどうふのたまごとじ	さば 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも さとう	にんにく しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん いんげん	626	26.8	20.8
26 金	ごはん とりにくのスタミナやき みそいため あさりとみつばのはるうどん	鶏肉 豚肉 みそ あさり かまぼこ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ごま油 うどん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん なら たまねぎ にんじん みつば	598	28.2	14.0
30 火	 遠足	(給食はありません。お弁当を持ってきてください。)					

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
学校給食摂取基準	626kcal	15.5%	29.3%	368mg	4.0mg	279μg	0.60mg	0.54mg	24mg	4.7g	2.4g	82mg	2.8mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg