







令和 7 年度		5 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							
1 木	ごはん さわらのなんばんづけ ごまあえ けんちんじる	さわら  木綿豆腐 油揚げ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう ごま油	ねぎ  キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ	601	26.8	21.8							
2 金	ごはん <div>こどもの日献立</div> かぶとがたハンバーグ ブロッコリーのツナあえ コンソメスープ いちごのムース	ハンバーグ（鶏肉 大豆たん白 豚肉） ツナ 豚肉 牛乳 乳製品 豚ゼラチン	米 ハンバーグ（豚脂 さとう） さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） きゅうり ブロッコリー たまねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきだけ ねぎ いちご レモン果汁	614	22.7	20.2							
7 水	こめこミルクロール ハニーマスタードチキン パンネのアラビアータ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉  あさり 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 はちみつ パンネ オリーブ油 油 じゃがいも バター 米粉	 たまねぎ エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース	605	30.5	20.2							
8 木	ごはん あげしゅうまい ブルコギふういため はるさめスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 鶏肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま ごま油 でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	626	21.8	21.6							
9 金	ごはん だしまきたまごのあんかけ こまつなのあえもの とんじる ひじきのり	だし巻き卵（鶏卵） 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ のり ひじき にぼし かつお	米 だし巻き卵（でんぷん さとう 大豆油） さとう でんぷん さとう じゃがいも 水あめ さとう	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	581	26.8	16.4							
12 月	ごはん かつおフライ はりはりあえ★ さつきじる あまなつゼリー	かつお 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 つば漬（さとう 水あめ）さとう さとう	 つば漬（干しだいこん）キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう 甘夏	625	25.7	17.4							
13 火	ごはん ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ） ヨーグルト	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	にんにく こまつな もやし にんじん ワンタン（たまねぎ しょうが）もやし はくさい にんじん ねぎ	632	26.5	18.2							
14 水	レモンロールパン きびなごカリカリフライ★ たまごいりキャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 レモンシート（卵白 乳たん白 寒天） きびなご ベーコン いり卵（鶏卵） 大豆 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート（さとう 油 でんぷん ショートニング 小麦粉） 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 いり卵（でんぷん さとう 油）油 油 さとう	レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん セロリー トマト	622	24.0	25.3							
15 木	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ カレー	ウインナー  牛肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	743	24.6	29.1							
16 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ふきとあつあげのにも ごまじる	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ 	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	ふき にんじん こんにゃく だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	701	27.2	24.8							
19 月	ごはん <div>大阪献立</div> たこやき きゅうりのザクザク かしわのすきやき	たこ あおのり 糸かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐	米 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう くるまふ 油 さとう	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	608	23.0	17.2							
20 火	ごはん とりにくのこうみソースかけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ しおラーメン	鶏肉 焼き豚 昆布 豚肉	米 さとう でんぷん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん	しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	665	29.8	18.5							
21 水	キャロットパン コーンフライ ブロッコリーのサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白  鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぷん 大豆油 イタリアンドレッシング（油 さとう） マカロニ 油 米粉 生クリーム	にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん イタリアンドレッシング （たまねぎ 赤ピーマン ししいたけ オリーブ） アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ 	582	22.5	23.7							
22 木	ごはん ぶたにくのみそいため しんじゃがいものそばろに オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう 油 じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん オレンジ	565	23.8	14.1							
23 金	ごはん しろみぎかなのチリソースかけ かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	白身魚天ぷら（ホキ） 海藻ミックス 鶏肉 鶏卵 	米 白身魚天ぷら（小麦粉 でんぷん 油） 油 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	607	22.3	20.3							
26 月	ごはん パオズ チャプチェ チンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 牛肉 豆腐 ロースハム	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	585	20.4	19.2							
27 火	ぶたどん（むぎごはん） （ぐ） だいずとじゃがいものりしお★ あつあげのみそしる	豚肉 大豆 あおのり 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ	678	25.7	23.2							
28 水	ミルクしよくパン チョコだيسクリーム ポテトカップグラタン グリーンサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう 	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ	604	20.0	28.7							
29 木	ごはん あじのみりんやき ひじきとごぼうのサラダ こうやどうふのたまごとじ	あじ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	631	32.3	20.1							
30 金	ゆかりごはん やさいかきあげ ぶたにくとふとぎゅうりのいためもの いなりうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ	米 さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 油 ごま油 うどん さとう	赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 太きゅうり にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ ねぎ	616	21.0	22.2							
※ 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
		625kcal	15.9%	30.4%	346mg	3.3mg	252μg	0.58mg	0.56mg	23mg	4.7g	2.3g	82mg	2.7mg