



令和 7 年度 7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 火	ごはん わふうハンバーグ こんにゃくのピリからいため みそけんちんじる	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) でんぶん さとう 油 さとう ごま油	ハンバーグ(たまねぎ) こんにゃく もやし にんじん ピーマン だいこん にんじん 干しこいたけ ねぎ	608	27.5	20.5
2 水	ごめこミルクロール ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメジュリアン デザート(とうにゅうパンナコッタ)	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう 油 さとう 水あめ でんぶん はちみつ	たまねぎ なす たまねぎ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ バセリ レモン果汁	631	25.8	26.2
3 木	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) きりぼしだいこんのごますあえ★ さわにわん くだもの(れいとうみかん)	牛肉 豚肉 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな 切干し大根 きゅうり にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば みかん	626	27.7	17.8
4 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげとなめこのみそしる	豚肉 あつあげ わかめ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	625	24.3	23.1
7 月	ごはん ほし型ハンバーグ みそいため ひやむぎ デザート(たなばたゼリー)	七夕献立 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 豚脂 さとう 油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり 干しこいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	660	23.8	19.2
8 火	わかめごはん とりにくのスタミナやき ひじきとだいすのいたために ごまじる	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 白麦 さとう ごま油 油 さとう ごま	にんにく にんじん さやいんげん だいこん にんじん しめじ こまつな	601	31.2	16.6
9 水	チーズクッペ キスフライ プロッコリーとツナのレモンマヨサラダ トマトとあおなのたまごスープ デザート(とうにゅうプリン)	脱脂粉乳 チーズ キス ツナ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぶん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ 油	プロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	606	26.4	28.4
10 木	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじやが	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油) 大豆油 さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく	635	20.2	18.1
11 金	ごはん さかなのカレーやき きんじそうのすのもの かぼちゃのみそしる	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぶん 米粉 油 さとう	にんにく 金時草 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	634	26.2	22.5
14 月	オムライス(チキンライス) (たまごシート) プロッコリーとコーンのサラダ レタススープ ぶどうヨーグルト	鶏肉 鶏卵 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 バター さとう 油 ごまドレッシング	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン プロッコリー きゅうり とうもろこし レタス にんじん えのきたけ たまねぎ	618	27.3	20.3
15 火	ごはん きびなごカリカリフライ★ ごぼうのおかかマヨあえ★ とうがんのそぼろに	きびなご かつお節 鶏肉 あつあげ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう さといも 油 さとう でんぶん	しょうが ごぼう きゅうり にんじん キャベツ とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	634	23.0	23.3
16 水	はいがパンズ えだまめシューマイ やきそば すいかいりフルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 たら 豚肉 いか	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 水あめ 油 中華めん 油 サイダーゼリー(さとう) さとう	えだまめ たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン サイダーゼリー(レモン果汁) バイン みかん 黄桃 ナタデココ すいか	634	26.0	15.1
17 木	タコライス(むぎごはん) (ぐ) ゴーヤチャンプルー おきなわむちくのスープ デザート(シークワーサーゼリー)	沖縄献立 豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵(鶏卵) もずく 糸かまぼこ	米 白麦 油 さとう 水あめ いり卵(さとう でんぶん 油) ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ シークワーサー果汁	649	24.2	18.7
18 金	むぎごはん ワインナー かいそうサラダ なつやさいカレー	ワインナー 海藻ミックス 豚肉	米 白麦 さとう ごま油 油 カレールウ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ブルーベリー りんご	676	22.7	26.3

※ 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 632kcal	たんぱく質 16.0%	脂肪 29.9%	カルシウム 377mg	鉄 4.3mg	レチノール当量 256μg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB2 0.54mg	ビタミンC 41mg	食物繊維 5.0g	塩分 2.7g	マグネシウム 86mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------