



令和 7 年度 10 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 (水)	ミルクロール れんこんメンチカツ★ カラフルサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	597	23.8	25.2
2 (木)	ごはん さんみゃき ひじきのいために とりやさいうどん	さつまあげ ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく こんにゃく にんじん さやいんげん はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく	595	26.3	15.9
3 (金)	にくみそどん（むぎごはん） （く） さつまいもとれんこんのチップ★ わかめスープ	豚肉 牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 白麦 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	638	23.6	21.6
6 (月)	ごはん きんぴらいりとりつくね もやしとえだまめのすのもの さといもとうすらたまごのうまに デザート（おつきみゼリー）	鶏肉 豆腐 大豆たん白 かまぼこ 厚揚げ うすら卵 寒天	米 さとう 油 豚ゼラチン ごま さとう さといも さとう さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん果汁 ブルーベリー果汁	668	25.9	20.9
7 (火)	ごはん ぶたにくのレモンだれ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とうふのみそしる	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	レモン果汁 切干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	642	25.3	25.3
8 (水)	バターロール マカロニのミートグラタン もやしのスープ フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 チーズ 牛肉 鶏肉 豆乳ゼリー（豆乳）	小麦粉 さとう マーガリン 油 マカロニ さとう 豆乳ゼリー（さとう） さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい にんじん こまつな みかん パイナップル 黄桃	613	24.6	20.0
9 (木)	むぎごはん ウインナー はなやさいサラダ チキンカレー	ウインナー 鶏肉	米 白麦 ごまドレッシング 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご フルーン	723	24.0	27.8
10 (金)	ごはん さばのピリからだれ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	さば 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	636	25.5	23.1
14 (火)	運動会の振替休日（もし雨天で運動会がこの日に延期となっても、給食はありません。お弁当を持ってくるください。）						
15 (水)	ごはん スタミナため とうにゅうみそスープ デザート（ブルーベリータルト）	豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ 豆乳 大豆粉	米 油 さとう ごま でんぷん ごま油 さとう 米粉 ショートニング 油 水あめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にら りんご だいこん にんじん えのきだけ ねぎ ブルーベリー果汁	625	24.8	19.2
16 (木)	ごはん ふくらぎのみみじソース もやしのごまあえ かきたまみそしる	ふくらぎ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 花魁	だいこん にんじん ゆず果汁 もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	635	27.6	24.8
17 (金)	ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ チーズ	鶏肉 水餃子（豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉） チーズ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子（豚脂 油 小麦粉 ミックス粉 さとう）	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 水餃子（キャベツ ねぎ しょうが）もやし チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ	608	21.4	18.9
20 (月)	ごはん わかさぎフリッター★ しめじのおかかあえ みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ かつおぶし 鶏肉 ちくわ がんも みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう	しめじ ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく	625	26.7	22.1
21 (火)	れんこんいり（むぎごはん） かぎゅうビビンバ（く） こまつなのナムル まこもいりちゅうかスープ かぼくがたヨーグルト	津幡献立 牛肉 のり 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん まこもだけ ねぎ	587	22.8	16.4
22 (水)	はいがパンズ オムレツ スパゲティナポリタン あきやさいのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 油 スパゲティ 油 油 さつまいも 米粉 パター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト れんこん たまねぎ にんじん	614	23.2	23.9
23 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ たんたんめん	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	619	21.4	20.7
24 (金)	ごはん だいずとじゃがいものりしお★ ぶたにくとこうやとうふのたまごとじ くだもの（りんご）	大豆 青のり 鶏卵 豚肉 高野豆腐	米 じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	659	26.8	24.2
27 (月)	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん にら 干しいたけ ねぎ	638	25.1	23.1
28 (火)	わかめごはん あじのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ キャベツとあつあげのみそしる デザート（メープルカップケーキ）	わかめ あじ さつまあげ 厚揚げ みそ 豆乳 大豆粉	米 白麦 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう 米粉 さとう 水あめ 油 ショートニング メープルシロップ	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ りんご	699	27.0	23.5
29 (水)	こめこミルクロール チリコンカン ブロッコリーのツナあえ ラビオリのスープ	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 いんげん豆 ツナ ラビオリ（豚肉）	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 さとう 米粉 ひよこめ ノンエッグマヨネーズ ラビオリ（小麦粉 油 パン粉）	たまねぎ にんにく きゅうり ブロッコリー たまねぎ ラビオリ（たまねぎ）はくさい もやし にんじん	590	28.6	22.4
30 (木)	あきのかおりごはん いわしのみぞれに すのもの とんじる	油揚げ いわし わかめ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん さとう さといも	ごぼう にんじん しめじ だいこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	610	26.5	20.4
31 (金)	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ ハヤシライス デザート（かぼちゃのプリン）	豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳	米 白麦 さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 油 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉 さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ	704	22.8	22.3

※ 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	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
	634kcal	15.9%	31.5%	356mg	3.3mg	257μg	0.54mg	0.56mg	24mg	4.9g	2.6g	86mg	2.9mg