



令和 7 年度 11 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
4 ( 火 )	ちらし寿し(すしごはん) (ぐ) 全国すしの日献立 ちくわのいそべあげ ごまじる	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ 油揚げ みそ	米 さとう 錦糸卵(さとう 油 でんぶん) さとう さとう 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 もち ごま	干ししいたけ にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	638	22.4	20.0
5 ( 水 )	はいがパンズ ポークシューマイ やきそば あんにんどうふ	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳ゼリー(豆乳)	小麦粉 ショートニング さとう 豚脂 でんぶん 小麦粉 油 さとう 中華めん 油 豆乳ゼリー(さとう) さとう	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	638	23.9	18.4
6 ( 木 )	ごはん あじのなんぱんづけ いそかえ さつまあげとはくさいのみそしる	あじ のり さつまあげ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう	ねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい えのきだけ にんじん ねぎ	595	28.1	16.7
7 ( 金 )	ごはん ヤンニヨムチキン チャプチエ とうふとコーンのスープ	鶏肉 牛肉 絹ごし豆腐	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん にら とうもろこし たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	633	25.7	19.4
10 ( 月 )	ごはん ぶたにくのさいきょうやき★ あますあえ けんちんじる	豚肉 白みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	米 さとう さとう ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	618	29.2	21.5
11 ( 火 )	ごはん ふくらぎのてりやき れんこんのしおいため★ ながいもとこまつなのみそしる	ふくらぎ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 さとう でんぶん ごま油 油 ながいも	しょうが しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	695	32.2	25.3
12 ( 水 )	あげパン ワインナー キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ ワインナー ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん バセリ	652	27.5	34.1
13 ( 木 )	ごはん だしまきたまご プロッコリーのごまあえ だいこんのそぼろに かほくがたヨーグルト	鶏卵 牛肉 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 でんぶん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぶん 油 さとう	プロッコリー にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	677	27.4	23.2
14 ( 金 )	むぎごはん ハムステーキ キャベツのレモンサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 豚肉	米 白麦 豚脂 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	645	21.6	21.2
17 ( 月 )	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ こまつなのあえもの おでん	わかめ きびなご 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ うずら卵	米 白麦 さとう でんぶん じゃがいも 水あめ 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう さといも さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	636	24.8	19.5
18 ( 火 )	ごはん 愛知県献立 エビフライ キャベツのレモンマヨあえ みそにこみうどん デザート(みかんゼリー)	えび 大豆たん白 ツナ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦後 でんぶん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん さとう	キャベツ プロッコリー にんじん レモン果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん果汁	667	25.3	19.6
19 ( 水 )	バターロール とりにくのかレーグリル ひじきのいろどりサラダ マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ひじき佃煮(ひじき 寒天) ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ひじき佃煮(さとう ごま)油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	616	27.5	25.6
20 ( 木 )	ごはん とりにくとかほっくりのチリソースに にくだんごのスープ デザート(クレープ)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豆乳 大豆粉	米 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぶん 米粉 ミートボール(でんぶん 水あめ 大豆油) はるさめ 米粉 さとう 油 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ)にんじん はくさい もやし ねぎ	662	20.7	19.4
21 ( 金 )	こぎつねごはん 和食の日献立 さばのみぞれに ゆかりあえ とんじる	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	米 白麦 油 さとう でんぶん さといも	にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	694	31.5	27.4
25 ( 火 )	むぎごはん ほうれん草オムレツ グリーンサラダ ビーフカレー	鶏卵 牛肉	米 白麦 でんぶん 油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ほうれん草 プロッコリー キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルー	694	23.2	23.1
26 ( 水 )	ミルクロール とりにくのコーンフレークやき だいこんとツナのサラダ やさいのスープに デザート(とうにゅうココアプリン)	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ワインナー 豚肉 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ 油 ココアパウダー	だいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい プロッコリー	635	30.8	22.0
27 ( 木 )	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん くだもの(みかん)	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば みかん	629	27.7	18.4
28 ( 金 )	ごはん あみめはるまき ちゅうかあえ マーポーどうふ	えび いか 焼き豚 牛肉 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぶん	みずくわい たけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ	691	25.3	25.2

※ 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 (中学生)	エネルギー 649kcal	たんぱく質 16.5%	脂肪 30.5%	カルシウム 341mg	鉄 2.7mg	レチノール当量 251μg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB2 0.53mg	ビタミンC 26mg	食物繊維 4.1g	塩分 2.5g	マグネシウム 82mg	亜鉛 2.8mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------