

令和 7 年度		12 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 （月）	ごはん とりにくのからあげ うすあげとあおなのあえもの とんじる	鶏肉 油あげ 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	617	31.4	19.7			
2 （火）	わかめごはん てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのいために★ あつあげとはくさいのみそしる	わかめ ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） 豚肉 あつあげ みそ	米 白麦 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）さとう でんぷん 油 さとう	ハンバーグ（たまねぎ） 切干しだいこん にんじん しめじ えだまめ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	637	25.7	18.7			
3 （水）	チョコくるくるパン オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 チョコシート（卵 乳） 鶏卵 あさり パーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート（でんぷん 小麦粉 ココア 黒糖 ショートニング） でんぷん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	チョコシート（レモン果汁） れんこん にんにく たまねぎ にんじん トマト	690	20.7	31.9			
4 （木）	ごはん わかさぎフリッター★ ブロッコリーのおかかマヨあえ とりだんごのしおなべ	わかさぎ 沖あみ あおさ かつお節 鶏団子（鶏肉）焼き豆腐	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子（パン粉）ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）はくさい にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	627	22.9	27.7			
5 （金）	にくみそどん（むぎごはん） （ぐ） はりはりあえ さわにわん デザート（とうにゅうプリンタルト）	牛肉 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 ごま油 さとう つぼ漬け（水あめ）さとう さとう 米粉 油 ショートニング	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな つぼ漬け（だいこん）キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん たけのこ ごぼう えのきだけ みつば	670	25.8	22.6			
8 （月）	むぎごはん はくさいのゆずふうみサラダ ふゆやさいカレー くだもの（りんご）	ツナ 牛肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁 にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブルーベリー りんご りんご	691	21.9	21.1			
9 （火）	ごはん さけのさいきょうやき ごまあえ くるまふのたまごとじ	鮭 白みそ 鶏卵 鶏肉	米 さとう ごま さとう 車ふ さとう	こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	637	33.3	21.5			
10 （水）	フルーツクリームサンド（ミルクしょくぱん） （クリームサンドのぐ） かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛肉 豚肉 チーズ パーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	659	23.8	32.3			
11 （木）	ごはん パオズ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ（昆布） みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん キムチ（さとう ごま）	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ（はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく） はくさい にんじん たまねぎ にら	661	25.4	19.6			
12 （金）	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ とうふとちんげんさいのスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 でんぷん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 にんじん はくさい ねぎ 干ししいたけ	621	21.6	19.4			
15 （月）	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ かすじる	豚肉 のり 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 酒かす	こまつな キャベツ もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	650	28.4	24.3			
16 （火）	ごはん いわしのみぞれに みそいため かきたまじる	いわし 豚肉 みそ 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 さとう でんぷん 油 さとう でんぷん	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん にら たまねぎ えのきだけ ねぎ	600	28.9	21.0			
17 （水）	はいがパンズ フライドチキン かほっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ パーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん えのきだけ	621	27.9	28.9			
18 （木）	チャーハン はるまき パンパンジーサラダ ワンタンスープ	中国献立 焼き豚 炒り卵（鶏卵） 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	米 炒り卵（でんぷん さとう 油）油 ごま油 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま さとう ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ワンタン（たまねぎ しょうが）にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	689	23.5	24.2			
19 （金）	ゆかりごはん げんじまめ★ みそおでん くだもの（みかん）	大豆 昆布 豚肉 がんもどき ちくわ みそ	米 さとう でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さといも	赤しそ粉 だいこん にんじん こんにゃく みかん	653	26.5	20.2			
22 （月）	ごはん きびなごカリカリフライ★ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	冬至献立 きびなご 牛肉 豚肉 鶏肉	米 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 油 さとう でんぷん うどん ごま油	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん えのきだけ ねぎ ゆず	636	24.3	23.4			
23 （火）	ごはん いりどうぶつつみやき れんこんきんぴら★ ごまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 油あげ みそ	米 さとう 油 ごま油 さとう もち ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干ししいたけ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	627	24.7	19.7			
24 （水）	こめこミルクロール えびカツ フレンチサラダ かほっくりのシチュー	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう さつまいも 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ	624	27.8	24.4			
25 （木）	カレーピラフ にくだんご カラフルサラダ コンソメジュリアン クリスマスケーキ	クリスマス献立 ウインナー 鶏肉 大豆たん白 豚肉 乳製品 鶏卵	米 油 さとう 油 豚脂 油 さとう さとう 水あめ 小麦粉 粉末油脂	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ パセリ	643	24.1	21.5			

※ 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
	646kcal	15.9%	32.5%	373mg	4.6mg	263μg	0.57mg	0.54mg	29mg	4.5g	2.4g	82mg	3.0mg