

令和 7 年度 1 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							
7 （水）	ミルクロール とりにくのバーベキューソース マカロニときのこのソテー ふゆやさいのスープに デザート（だいだいのパバロア）	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 米粉 油 大豆油 はちみつ マカロニ 生クリーム 油 さといも 水あめ さとう 油	にんにく たまねぎ レモン果汁 たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん はくさい だいだい果汁	617	24.6	26.7							
8 （木）	ごはん ギョーザ きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ★ みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら 切干しだいこん きゅうり にんじん もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	635	22.0	19.6							
9 （金）	ごはん ふくらぎのてりやき こうはくなます そうに	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	鏡開き献立 米 さとう でんぷん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい みつば	641	28.0	20.9							
13 （火）	ごはん メンチカツ こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそしる	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 豚肉 みそ	米 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	646	23.3	22.5							
14 （水）	ミルクしょくパン いちごジャム フライドチキン リヨネーズポテト たまごととうふのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 ショートニング さとう さとう でんぷん 米粉 大豆油 ポテトチップス さとう 油	いちご たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	613	27.1	24.4							
15 （木）	わかめごはん いわしのおかかに すのもの だいこんのそぼろに	わかめ いわし かつおぶし 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 さとう でんぷん さとう さといも 油 さとう でんぷん	 もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	606	25.3	17.1							
16 （金）	むぎごはん ウインナー かいそうサラダ バターチキンカレー	 ウインナー 海藻ミックス 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 白麦 油 さとう じゃがいも カレールウ 油 バター	 キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルーン	668	21.1	25.4							
19 （月）	ごはん チヂミ こまつなとりのりのナムル かんこくふうすきやきに デザート（ミニたいやき）	チヂミ（豆腐 おから） のり 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう さとう ごま油 車麴 さとう 油 ごま油 あん 小麦粉 さとう とうもろこし粉 油 米粉	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 にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ りんご	685	21.7	17.0							
20 （火）	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ くだもの（オレンジ）	鶏肉 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白） 	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油） はるさめ	しょうが れんこん 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 ねぎ 干しいたけ オレンジ	619	19.5	18.1							
21 （水）	バターロール あじのハーブやき キャベツのパペロンチーノ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 米粉 生クリーム 油	バジル粉 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	618	26.9	24.5							
22 （木）	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいために さといものごまじる	豚肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう 油 さとう さといも ごま	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ だいこん えのきたけ にんじん こまつな	669	27.1	24.8							
23 （金）	オムライス（チキンライス） （たまごシート） もやしのスープ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米 油 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし はくさい えのきたけ ねぎ パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	636	22.4	19.5							
26 （月）	ごはん かつおフライ れんこんのかぎゅういため★ ちゃんこなべ	かつお 牛肉 鶏団子（鶏肉）鶏肉 焼き豆腐	郷土力士応援献立 米 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子（パン粉） ごま	 れんこん にんじん たまねぎ こまつな 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが） にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぎ にんにく	627	30.3	19.6							
27 （火）	ごはん かたどうふのミートグラタン はなやさいサラダ しおこうじスープ デザート（かがしすくなしゼリー）	堅豆腐 牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉	加賀献立 米 油 さとう ごまドレッシング さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん もやし にんじん しめじ 小松菜 和なし	639	23.5	20.4							
28 （水）	ハンバーガー（はいがパンズ） （ハンバーグ） キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 オーストラリア献立 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）でんぷん さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ（たまねぎ） キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	648	25.8	32.9							
29 （木）	ごはん ごろうじまきんときいりかきあげ★ あますあえ くるまふのたまごとじ	 鶏卵 鶏肉	金沢献立 米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう ごま 車麴 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	625	22.9	20.8							
30 （金）	ごはん めぎすのなんばんづけ★ あいませ なかじまうどん	メギス うち豆 油揚げ 豚肉	能登献立 米 でんぷん 大豆油 さとう さとう 油 中島菜うどん	 ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	648	26.0	19.5							
※ 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 637kcal	たんぱく質 15.4%	脂肪 30.9%	カルシウム 373mg	鉄 4.1mg	レチノール当量 285 μ g	ビタミンB 1 0.51mg	ビタミンB 2 0.53mg	ビタミンC 23mg	食物繊維 4.7 g	塩分 2.5 g	マグネシウム 81mg	亜鉛 2.7mg

※ 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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	637kcal	15.4%	30.9%	373mg	4.1mg	285 μ g	0.51m g	0.53m g	23m g	4.7 g	2.5 g	81m g	2.7m g