

令和 7 年度 2 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
2 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき キャベツのしおこんぶあえ だいこんとこまつなのみそしる	豚肉 塩昆布 油揚げ みそ	米 でんぶん 大豆油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん えのきたけ	647	25.4	24.1
3 (火)	ごはん いわしのうめに ひきにくとさつまいものいためもの とりやさいじる せつぶんまめ★	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぶん さつまいも 油 さとう さとう 小麦粉 油 もち米 でんぶん	梅肉 にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	629	28.8	19.5
4 (水)	バターロール とりにくのマーマレードやき こまつなのソテー かほっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 油 さつまいも 米粉 生クリーム パター 油	マーマレード レモン果汁 にんにく こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	604	27.8	23.0
5 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ ひじきのナムル かんこくふうにくじゃが	わかさぎ 沖あみ あおさ ひじき ロースハム 豚肉 赤みそ	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	きゅうり もやし にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	602	21.8	18.5
6 (金)	キムたくチャーハン チャプチェ トックスープ	豚肉 キムチ（昆布） 鶏肉 鶏卵	米 白麦 油 たくあん（さとう） キムチ（ごま さとう） 春雨 油 さとう ごま油 ごま トック	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん（だいこん）キムチ（はくさい）たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく） たまねぎ にんじん こまつな にんにく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	598	22.8	15.9
9 (月)	ごはん こめこはるまき ツナのちゅうかあえ ごもくらーメン	豚肉 鶏肉 ツナ わかめ 豚肉 かまぼこ	米 米粉 小麦粉 でんぶん さとう 豚脂 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ	603	22.2	16.7
10 (火)	ごはん だいずとじゃがいもののりしお★ にくどうふ くだもの（いよかん）	大豆 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油	たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いよかん	645	23.5	21.6
12 (木)	ごはん あじのみりんやき とりにくとさといものうまに ごまじる	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	米 さとう さといも さとう もち ごま	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん にんじん こまつな	649	31.1	17.1
13 (金)	ウインナーピラフ ハートのハンバーグ はなやさいサラダ コンソメジュリアン デザート（ハートのチョコプリン）	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 豆乳	米 油 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう さとう ココア でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	668	22.1	24.9
16 (月)	とりそぼろごはん (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ ふゆやさいとんじる	鶏肉 いり玉子（鶏卵） 豚肉 みそ	米 いり玉子（でんぶん さとう 油） 油 さとう さつまいも 大豆油 さといも	しょうが えだまめ れんこん はくさい だいこん にんじん ねぎ	609	24.2	17.5
17 (火)	ごはん ギョーザ バンバンジーサラダ ジャジャンどうふ	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 あつあげ 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぶん 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にら もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	636	25.1	21.7
18 (水)	ミルクロール ミラノふうカツレツ トマトパスタ ミルファンティ デザート（パンナコッタ）	脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ 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 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	696	27.6	29.5
19 (木)	ごはん ふくらぎのゆずてりソース きりぼしだいこんのいために とうふとなめこのみそしる	ふくらぎ さつまあげ 切り昆布 絹ごし豆腐 みそ わかめ	米 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう	ゆず果汁 切干しだいこん にんじん なめこ たまねぎ にんじん	660	26.3	22.6
20 (金)	ごはん チキンのカレーグリル ポテトサラダ かぶとはくさいのコンソメに	鶏肉 ロースハム 豚肉	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん きゅうり かぶ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	608	24.6	21.4
24 (火)	ごはん コロッケ きんぴらごぼう★ かぼちゃのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	644	19.0	19.5
25 (水)	はいがパンズ いりこフライ★ れんこんサラダ★ コーンポタージュ	脱脂粉乳 いわし 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま 油 さとう 米粉 生クリーム 油	れんこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	578	22.2	23.9
26 (木)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ カレー	鶏卵 豚肉	米 白麦 油 でんぶん 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん プルーン りんご	644	21.7	21.6
27 (金)	ごはん とりにくのしおこうじからあげ ごまあえ みそおでん	鶏肉 あつあげ がんもどき ちくわ 切り昆布	米 でんぶん 米粉 大豆油 ごま さとう さといも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	660	24.8	19.6

※ 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	15.5%	29.8%	350mg	2.9mg	244 μg	0.58mg	0.51mg	27mg	4.5g	2.4g	81mg	2.9mg