

令和 2 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 (木)	ごはん 鶏肉のレモン和え おひたし 白菜と卵のスープ	鶏肉 鶏卵	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	レモン果汁 ほうれん草、にんじん、もやし、キャベツ はくさい、にんじん、きくらげ、とうもろこし、チンゲン菜	573	25.0	16.3
2 (金)	ごはん 里芋コロッケ ごま和え 月菜汁 デザート(お月見デザート)	豚肉 鶏肉	米 さといも、じゃがいも、さとう、米油、パン粉、でんぷん、大豆油 ねりごま、ごま、さとう 白玉団子 お月見デザート	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ キャベツ、もやし、にんじん 小松菜、はくさい、だいこん、ねぎ	680	20.6	16.8
5 (月)	ごはん さばのみそ煮 五目豆 ずまし汁	さば、みそ 大豆 絹ごし豆腐、ふかし	米 でんぷん、さとう さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん えのきたけ、にんじん、みつば	641	28.2	20.4
6 (火)	わかめごはん 鶏と大豆の卵焼き はりはり和え おでん	わかめ 鶏卵、鶏肉、大豆 鶏肉、絹厚揚げ、ちくわ、昆布	米、白麦 油、さとう、でんぷん、 さとう さといも、さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 大根つぼ漬け、キャベツ、きゅうり、にんじん 大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	638	24.0	19.2
7 (水)	ミルクロール フライドチキン キャベツのマリネ ミネストローネ	鶏肉 ロースハム ベーコン	ミルクロール でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、マカロニ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ粉	620	24.2	26.3
8 (木)	麦ごはん ほうれん草オムレツ 能登いかのマリネ チキンカレー	鶏卵 能登いか 鶏肉	米、白麦 でんぷん、油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、赤パプリカ にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ブルー、りんご	673	23.8	21.0
9 (金)	ごはん 焼き栗コロッケ にんじんサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ツナ 絹ごし豆腐、うすあげ、みそ	米 じゃがいも、くり、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、しめじ、ねぎ	625	21.0	20.0
12 (月)	ごはん れんこん入りシューマイ 小松菜とりのりのナムル マーボー大根	豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉 のり 豚肉、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、れんこん、しょうが 小松菜、もやし、にんじん 大根、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが	621	23.5	19.9
13 (火)	ごはん あげだし豆腐 切干大根のごまマヨ和え さつま汁	豆乳、大豆たん白、大豆粉 ロースハム 鶏肉、みそ	米 でんぷん、小麦たん白、大豆油、さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま さつまいも	ねぎ 切干大根、小松菜、にんじん 玉ねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく、ねぎ	600	20.2	18.4
14 (水)	はいがパンズ ハッシュドポテト 小松菜とコーンのソテー 白菜の米粉クリーム煮	ベーコン、牛乳	はいがパンズ じゃがいも、上新粉、油 サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム	玉ねぎ 小松菜、とうもろこし、もやし、玉ねぎ はくさい、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	542	18.0	21.6
15 (木)	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ★ 花野菜のおかかマヨ和え 鶏ごぼう汁	ししゃも、青のり かつお節 鶏肉	米 天ぷら粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ さといも、ごま油	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	607	25.5	19.7
16 (金)	秋の香りごはん つくね 酢の物 みそけんちん汁	うすあげ 鶏肉、大豆たん白 かまぼこ、わかめ 木綿豆腐、みそ	米、くり、さとう パン粉、豚脂、発芽玄米、さとう、でんぷん さとう ごま油	にんじん、しめじ、えだまめ 玉ねぎ きゅうり、もやし 大根、ごぼう、にんじん、ねぎ	535	20.4	12.3
19 (月)	ごはん ハムステーキ ごぼうサラダ ★ マカロニスープ	鶏肉、鶏肉 ベーコン	米 豚脂、でんぷん、さとう さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ごぼう、小松菜、にんじん、とうもろこし 玉ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ	609	20.9	17.8
20 (火)	ごはん 能登牛のカツ 浅漬け あさりのみそ汁	能登牛 昆布茶 あさり、絹ごし豆腐、みそ	米 小麦粉、パン粉、大豆油	きゅうり、キャベツ 大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	628	28.0	20.7
21 (水)	米粉バターロール 河北滷れんこんチップス ★ 鶏とまこもへのペロンチーノ〜津幡の恵み〜 フルーツボンチ	鶏肉	米粉バターロール 大豆油 スパゲッティ、オリーブ油 さとう、ぶどうゼリー、ナタデココ	れんこん まこも、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	622	20.0	16.6
22 (木)	ごはん/ふりかけ がんもの含め煮 ひじきの炒め煮 つみれ汁	黒豆、大豆たん白 ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ	米 油、上新粉、さとう サラダ油、さとう、ごま	やさしいふりかけいろいろやさい にんじん にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	596	25.4	18.0
23 (金)	ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが	さんま、かつお節 うすあげ 豚肉	米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油	小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん	671	26.3	22.8
26 (月)	ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ	大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉)	米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)	とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ	586	18.2	16.7
27 (火)	ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ごぼう ★ 切干大根のみそ汁	鶏卵、ツナ うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、大豆油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜	624	21.9	19.8
28 (水)	キャロットパン 小さいわしのフライ ★ れんこんきんぴら カレーうどん	いわし さつまあげ 豚肉	キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ	れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく	624	24.0	21.7
29 (木)	ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え 大根と揚げのそぼろ煮	さば 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ	米 でんぷん、大豆油 里芋、サラダ油、さとう、でんぷん	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ 大根、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	628	23.5	20.6
30 (金)	チキンライス かぼちゃのハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ デザート(パンキンババロア)	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン	米、さとう、バター、サラダ油 豚脂、さとう、でんぷん パンキンデザート	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト 玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが ブロッコリー にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、パセリ粉	644	22.8	21.6

※ 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
	618kcal	14.9%	28.4%	341mg	2.6mg	255ug	0.54mg	0.6mg	25mg	3.9g	2.3g	78mg	2.6mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200ug	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg