

令和 2 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
2 (月)	ごはん メグスのから揚げ ★ マカロニサラダ 豆腐のカレー煮 全国とうふ祭り	めぎす ロースハム 豚肉、絹ごし豆腐	米 でんぷん、さとう、大豆油 マカロニ、さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、カレールウ	カリフラワー、ブロッコリー はくさい、玉ねぎ、こまつな、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく	kcal 668	g 24.8	g 24.5
3 (火)	文化の日						
4 (水)	米粉バターロール ハニーマスタードチキン 大根とツナのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン、あさり、牛乳	米粉バターロール オリーブ油、はちみつ サラダ油、さとう じゃがいも、米粉、バター	だいこん、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	681	29.4	28.7
5 (木)	わかめごはん 豚肉とさつまいものケチャップからめ ワントンスープ 果物(りんご) ★ いいりんごの日	わかめ 豚肉 豚肉、みそ	米、白麦 さつまいも、大豆油、ごま油、さとう、でんぷん 小麦粉、コーン油、でんぷん、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、ねぎ りんご	638	22.2	18.4
6 (金)	ごはん イカメンチカツ ★ かみかみ献立 莖わかめとこんにゃくの炒め煮 ★ 厚揚げと大根のみそ汁 デザート(紫芋チップス) ★	いか、たら 莖わかめ、さつまあげ あつあげ、みそ	米 小麦粉、でんぷん、サラダ油、さとう、パン粉 サラダ油、さとう、ごま油 さつまいも、さとう、植物油脂	キャベツ、しょうが こんにゃく、たけのこ、にんじん だいこん、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	597	20.2	16.6
9 (月)	きのこごはん さんまのゆずみそ煮 磯香和え 秋の味覚献立 根菜すまし汁	うすあげ さんま、みそ のり かまぼこ	米、白麦、さとう さとう、米粉 さとう さつまいも、さといも	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、にんじん ゆず こまつな、キャベツ、もやし だいこん、にんじん、ごぼう	628	27.1	18.0
10 (火)	麦ごはん チキンナゲット グリーンサラダ カレーライス	鶏肉、おから 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、カレールウ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、プルーン、りんご	697	23.4	21.4
11 (水)	キャロットパン 鮭チーズフライ 鮭の日、チーズの日 ほうれん草とコーンのソテー コンソメジュリアン ヨーグルト	さけ、チーズ 豚肉 ヨーグルト	キャロットパン 小麦粉、パン粉、大豆油 サラダ油 サラダ油	ほうれん草、とうもろこし、キャベツ、エリンギ にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、だいこん、ピーマン	620	24.4	23.5
12 (木)	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	おから 豚肉、赤みそ	米 米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう、植物油、大豆油 ごま、さとう、ごま油 じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	にんじん、玉ねぎ、にら もやし、こまつな、にんじん 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、にんにく	676	21.4	20.2
13 (金)	ごはん だし巻きたまご 切り干し大根の炒め煮 とり野菜	鶏卵 うすあげ 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう さとう	切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん にんにく、白菜、こんにゃく、もやし、にんじん、えのきたけ	609	29.9	19.0
16 (月)	ごはん ふくらぎの塩麴焼き じゃがいものごま和え 揚げと白菜のみそ汁	ふくらぎ うすあげ、みそ	米 じゃがいも、さとう、ごま	いんげん、にんじん、とうもろこし はくさい、こまつな、なめこ、ねぎ	623	26.1	19.9
17 (火)	ごはん/ひじきのり かぼちゃひき肉フライ れんこんの日 れんこんと小松菜の塩炒め ★ 沢煮椀	のり、ひじき、にほし、かつお 豚肉 鶏肉 豚肉	米、水あめ、さとう 豚脂、パン粉、でんぷん、小麦粉、植物油、水あめ、大豆油 サラダ油、ごま油	かぼちゃ、玉ねぎ しょうが、れんこん、にんじん、こまつな にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、だいこん、みつば	602	20.2	17.9
18 (水)	ミルクロール 豚肉のトマトソース かほっくりとお豆のサラダ ベーコンと白菜のスープ	豚肉 いんげん豆、エジプト豆、チーズ ベーコン	ミルクロール でんぷん、大豆油、さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	トマト はくさい、もやし、こまつな、にんじん、きくらげ	647	23.9	31.1
19 (木)	ごはん ホンモロコのカレー揚げ ★ 赤こんにゃくのサラダ 滋賀県献立 のっぺうどん デザート(近江米ムース)	ホンモロコ わかめ 鶏肉、かまぼこ 豆乳、大豆粉	米 でんぷん、大豆油 ごまドレッシング うどん、ちくわふ、さとう、でんぷん 水あめ、植物油脂、さとう、米粉	ゆかり粉 赤こんにゃく、キャベツ、とうもろこし しいたけ、にんじん、こまつな、しょうが	730	23.4	20.6
20 (金)	ごはん きんぴら肉団子 ツナと切り干し大根の酢の物 ★ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉、豚肉 ツナ 鶏卵、鶏肉、かまぼこ、高野豆腐	米 豚脂、ごま、さとう、植物油 さとう さとう	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく 切り干し大根、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、グリーンピース	694	33.7	20.6
23 (月)	勤労感謝の日						
24 (火)	ごはん さばのみりん焼き 和食の日献立 ひじきの炒め煮 ごま汁 果物(紋平柿) ★	さば ひじき、さつまあげ うすあげ、みそ	米 さとう、ごま サラダ油、さとう もち、ごま	にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ 紋平柿	666	25.4	19.3
25 (水)	ワインナードック(コッペパン) (ロングウィンナー) (キャベツのソテー) かほっくりのシチュー	豚肉 鶏肉、牛乳	コッペパン 豚脂、水あめ、さとう サラダ油 さつまいも、米粉、バター	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	602	24.2	24.4
26 (木)	お魚そぼろご飯 みそ炒め けんちん汁	さば、鶏卵 豚肉、みそ 木綿豆腐	米、サラダ油、さとう、ごま サラダ油、さとう ごま油	しょうが、えだまめ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	603	26.4	20.9
27 (金)	ごはん 春巻き かぶの甘酢和え みそラーメン	豚肉、ひじき 豚肉、みそ	米 春雨、小麦粉、でんぷん、水あめ、ごま油、大豆油 さとう 中華めん、ごま油、バター	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが かぶ、にんじん、きゅうり にんじん、はくさい、もやし、とうもろこし、ねぎ	607	19.8	16.3
30 (月)	ごはん ひじきシューマイ パンサンスー 大根の中華煮	ひじき、鶏肉、豚肉 ロースハム 豚肉、あさり、あつあげ	米 でんぷん、さとう、小麦粉 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが きゅうり だいこん、玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく	592	20.6	17.3

※牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。 注 都合により一部献立を変更する場合があります。 ※毎月カミカミ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
(中学年)	641kcal	15.4%	29.5%	360mg	3.5mg	261μg	0.60mg	0.55mg	23mg	4.2g	2.5g	81mg	2.6mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg