令和　３　年度　９ 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 （水）	胚芽バンズ 照り焼きハンバーグ キャベツのマリネ コンソメジュリアン あおりんごゼリー	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆 ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン、小麦胚芽 植物油、でんぷん、じゃがいも、豚脂、さとう さとう、サラダ油 さとう、粉あめ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン りんご	597	21.2	23.4
2 （木）	ゆかりごはん 鶏肉のレモンソースかけ ごぼうのマヨ和え　★ にくじゃが	 鶏肉 ロースハム 豚肉、高野豆腐	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、さとう	赤しそ レモン果汁 ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	692	30.5	21.7
3 （金）	麦ごはん ウインナー チキンカレー フルーツカクテル	 豚肉 鶏肉	米、白麦 豚脂、さとう、水あめ じゃがいも、サラダ油、カレールウ ピオーネゼリー、カクテルゼリー	 玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、プルーン、りんご パイン、黄桃	793	24.7	24.5
6 （月）	ごはん いわしの米粉からあげ　★ かぼちゃのごまドレサラダ 肉団子スープ	 いわし ミートボール（鶏肉、豚肉、大豆たん白）	米 米粉、さとう、でんぷん ごまドレッシング ミートボール（パン粉、でんぷん、豚脂、油）	 しょうが かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ ミートボール（玉ねぎ、しょうが、プルーン）、はくさい、玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな	621	21.1	19.3
7 （火）	わかめごはん きんぴらごぼう　★ 鶏塩うどん くだもの（梨）	わかめ さつまあげ 鶏肉	米、白麦 ごま、さとう、サラダ油、ごま油 うどん、ごま油	 ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ 梨	592	19.9	11.9
8 （水）	ミルクロール 鶏肉のカレー塩こうじ唐揚げ 夏野菜のスパゲッティー ふわふわ卵スープ	脱脂粉乳 鶏肉 ウインナー 鶏卵、チーズ、ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、大豆油 スパゲッティ、サラダ油 じゃがいも	 しょうが、にんにく 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、にんにく 玉ねぎ、にんじん、パセリ	691	31.7	20.7
9 （木）	ごはん 豚肉のくわやき ツナときゅうりのさっぱり和え あさりのみそ汁	 豚肉 ツナ、わかめ あさり、うすあげ、みそ	米 大豆油、さとう、でんぷん さとう	 きゅうり、もやし だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば	606	21.9	18.6
10 （金）	ごはん （肉みそ丼の具） 花野菜のおかか和え とうふとなめこのすまし汁 デザート（ヨーグルト）	 豚肉、赤みそ かつお節 絹ごしどうふ 練乳、脱脂粉乳、寒天、クリーム	米 ごま油、さとう さとう さとう	 玉ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん なめこ、だいこん、えのきたけ、みつば	603	25.2	17.0
13 （月）	麦ごはん アンサンブルエッグ ひじきのマリネサラダ ハヤシライス	 鶏卵、チーズ、ベーコン、牛乳 ひじき 牛肉	米、白麦 じゃがいも、さとう、でんぷん、植物油 さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ	 玉ねぎ きゅうり、玉ねぎ、にんじん にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト	618	20.5	17.7
14 （火）	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛がらめ ごま和え 豚汁 デザート（れいとうみかん）	 高野豆腐、青のり 豚肉、みそ	米 じゃがいも、でんぷん、大豆油、水あめ ごま、さとう	 もやし、ほうれんそう、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ みかん	594	21.5	17.8
15 （水）	ミルクしょくパン、アップルジャム あじフライ れんこんとブロッコリーのサラダ　★ キャベツとひき肉のトマトにこみ	脱脂粉乳 あじ 豚肉	小麦粉、さとう、水あめ パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう	りんご れんこん、ブロッコリー、とうもろこし、赤パプリカ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト	590	24.0	22.0
16 （木）	ごはん やきギョウザ もやしナムル みそラーメン	 豚肉、鶏肉、大豆粉 豚肉、みそ	米 豚脂、小麦粉、油、でんぷん ごま、韓国ドレッシング ラーメン、ごま油、バター	 キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが もやし、きゅうり、にんじん はくさい、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	600	21.4	14.8
17 （金）	ごはん チキンチキンごぼう　★ だいこんとねぎのぬた　山口県献立 大平	 鶏肉 白みそ 鶏団子（鶏肉、大豆たん白）	米 ごま、大豆油、でんぷん、さとう さとう 鶏団子（ラード、パン粉、大豆油、さとう）、さといも	 ごぼう、しょうが だいこん、こまつな、ねぎ 鶏団子（玉ねぎ）、れんこん、にんじん、干ししたけ、ねぎ	647	26.0	18.3
21 （火）	ごはん 里芋コロッケ　お月見献立 枝豆ともやしの和え物 月菜汁 デザート（十五夜デザート）	 鶏肉、大豆たん白 うすあげ 寒天	米 さといも、さとう、パン粉、小麦粉、植物油 さとう、ごま油 もち さとう、水あめ	 玉ねぎ えだまめ、もやし はくさい、だいこん、こまつな、にんじん みかん果汁	658	20.8	18.1
22 （水）	コッペパン チリコンカン　★ グリーンサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉、牛肉、大豆 ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう サラダ油、さとう さとう、サラダ油 米粉、生クリーム	 玉ねぎ、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、きゅうり とうもろこし、玉ねぎ、パセリ	619	24.4	26.4
24 （金）	ごはん 揚げだし豆腐 いかときゅうりの酢の物　★ 大根と里芋のうまに	 とうふ、大豆粉 いか、わかめ うずら卵、ちくわ	米 米粉、小麦粉、でんぷん、さとう、大豆油 さとう さといも、さとう	 きゅうり、もやし だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	591	20.6	18.2
27 （月）	運動会のため給食なし						
28 （火）	鶏ごぼうごはん さばの和風漬け 甘酢和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 さば 絹厚揚げ、みそ	米、白麦、さとう さとう、水あめ さとう、ごま	ごぼう、にんじん、えだまめ もやし、キャベツ、にんじん だいこん、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	629	26.8	21.7
29 （水）	米粉ミルクロール メンチカツ ジャーマンポテト えびボールスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン えびボール（えび、魚肉すり身）	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン パン粉、さとう、でんぷん、大豆油 じゃがいも、サラダ油 えびボール（でんぷん、ラード）	 キャベツ、玉ねぎ、 玉ねぎ、パセリ えびボール（玉ねぎ）、もやし、にんじん、チンゲンサイ	591	23.7	24.7
30 （木）	ごはん 鮭のてりやき 五目豆　★ さつま汁	 鮭 大豆 鶏肉、みそ	米 さとう さとう さつまいも	 しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ 玉ねぎ、はくさい、にんじん、こまつな	602	25.1	13.7

※　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	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
（中学年）	627	15.1%	28.0%	339	3.5	245	0.56	0.53	30	4.2	2.5	81	2.6
学校給食摂取基準	650kcal	13～20%	20～30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg