

令和 7 年度 12 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 （月）	ごはん とりにくのスタミナやき うすあげとあおなのあえもの とんじる		鶏肉 油あげ 豚肉 みそ	米 でんぶん さとう ごま 米粉 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	576	30.9	14.6	
2 （火）	ごはん わかさぎフリッター★ ブロッコリーのおかかあえ とりだんごのしおなべ		わかさぎ 沖あみ あおさ かつお節 鶏団子（鶏肉）焼き豆腐	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう 鶏団子（パン粉）ごま油	 ブロッコリー キャベツ にんじん 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）はくさい にんじん もやし こんにゃく えのきたけ ねぎ	583	21.1	19.6	
3 （水）	ミルクロール えびカツ キャベツのソテー さつまいものミルクシチュー		脱脂粉乳 えび 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう さつまいも 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	614	25.3	23.8	
4 （木）	わかめごはん いりどうぶつつみやき きりぼしだいこんのいために かすじる		わかめ 鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう 里いも 酒かす	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ 切干大根 にんじん はくさい にんじん ねぎ	599	25.3	14.9	
5 （金）	にくみそどん（ごはん） （ぐ） つけもの かきたまじる デザート（とうにゅうプリンタルト）		豚肉 赤みそ  鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし 豆乳 大豆粉	米 ごま油 さとう  さとう 米粉 油 ショートニング	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな たくあん漬け キャベツ きゅうり えのきたけ みつば	631	23.0	22.0	
8 （月）	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ あつあげとはくさいのみそしる		豚肉 のり あつあげ みそ	米 でんぶん 米粉 油 さとう さとう	 こまつな キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	601	23.4	21.1	
9 （火）	ゆかりごはん だいずとじゃがいものりしお★ くるまふのたまごとじ くだもの（オレンジ）		大豆 あおのり 鶏卵 鶏肉	米 さとう じゃがいも でんぶん 大豆油 車ふ さとう	赤しそ粉  たまねぎ にんじん えのきたけ みつば オレンジ	667	25.6	22.5	
10 （水）	バターロール フライドチキン かぼっくりのサラダ かぶのスープ		脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉  ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぶ たまねぎ にんじん えのきたけ	572	22.2	26.1	
11 （木）	ごはん バオズ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン		豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ（昆布） みそ	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ（さとう ごま）	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ（はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく） はくさい にんじん もやし ねぎ	600	20.9	18.2	
12 （金）	ごはん さばのみりんやき ごまあえ みそおでん		さば  ちくわ あつあげ うずら卵 みそ	米 さとう ごま でんぶん 油 ごま さとう さといも さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	646	25.3	21.0	
15 （月）	ごはん とりとこんさいのチリソースに とうふとちんげんさいのスープ いちごヨーグルト		鶏肉 豆腐 いちごヨーグルト	米 でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ	581	19.8	14.5	
16 （火）	むぎごはん チキンナゲット フレンチサラダ カレーライス		鶏肉 大豆たん白  豚肉	米 白麦 油 さとう じゃがいも 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	704	22.4	23.2	
17 （水）	フルーツクリームサンド（ミルクしょくぱん） （クリームサンドのぐ） かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ		脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ にんじん こまつな	604	24.2	24.8	
18 （木）	ごはん いわしのみぞれに れんこんきんぴら★ ごまじる		いわし さつまあげ 油あげ みそ	米 さとう でんぶん ごま油 さとう もち ごま	だいこん れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	646	23.9	21.1	
19 （金）	チャーハン	中国献立	焼き豚	米 油 ごま油	たまねぎ ねぎ	624	21.0	21.3	
	はるまき		豚肉 ひじき	春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが				
	パンパンジーサラダ		鶏肉	ごま さとう ごま油	もやし きゅうり にんじん				
	ワンタンスープ		ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	ワンタン（小麦粉 油 でんぶん さとう）	ワンタン（たまねぎ しょうが）にんじん たまねぎ はくさい ねぎ				
22 （月）	ごはん	冬至献立	きびなご  豚肉 鶏肉	米 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう でんぶん うどん ごま油	しょうが かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ゆず	624	20.8	17.6	
23 （火）	ごはん		魚肉すり身 アオサ 豚肉 みそ 鶏肉	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 さとう 里いも でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	561	22.0	15.7	
24 （水）	こめこミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ		脱脂粉乳 鶏卵 あさり ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ 油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ トマト	611	22.3	25.5	
25 （木）	ごはん	クリスマス献立	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳 鶏卵	米 さとう 油 豚脂 ごまドレッシング さとう 油 小麦粉 水あめ 	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	707	21.3	29.4	

※ 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	15.0%	30.4%	346mg	2.9mg	251 μg	0.52mg	0.50mg	26mg	4.2g	2.4g	78mg	2.7mg