

令和 元 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
2 (月)	ごはん 鶏肉のごま照り焼き れんこんと小松菜の塩炒め つみれ汁	鶏肉 豚肉 いわし、たら、豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ パン粉、ごま、さとう、サラダ油 サラダ油、ごま油 さとう	しょうが、れんこん、にんじん、小松菜 大根、にんじん、ねぎ	kcal 639	g 28.9	g 19.9
3 (火)	麦ごはん ウインナー 海藻サラダ カレーライス	ウインナー 海藻ミックス 豚肉	津幡産コシヒカリ、白麦 さとう、ごま油 じゃがいも、カレールー、サラダ油	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン 玉ねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー、にんにく	668	24.4	21.8
4 (水)	米粉バターロール ハンバーグ きのこのクリームソテー 野菜スープ デザート(りんごゼリー)	鶏肉、豚肉 ベーコン 鶏肉	米粉バターロール ラード、でんぶ、米粉、さとう マカロニ、生クリーム、サラダ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ、しょうが 玉ねぎ、しめじ、しいたけ、小松菜 キャベツ、にんじん、玉ねぎ りんご	611	26.0	24.0
5 (木)	ごはん 魚のみりん焼き ひじきのピリ辛炒め さつま汁	さば ひじき、ウインナー 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ さとう さとう、サラダ油 さつまいも	にんじん、とうもろこし、にら 大根、白菜、にんじん、えのきだけ、ねぎ	633	25.2	18.3
6 (金)	ゆかりごはん 甘エビのかき揚げ ★ もやしときゅうりの酢の物 あんかけうどん	甘エビ わかめ、糸かまぼこ 鶏肉、うすあげ	津幡産コシヒカリ 天ぷら粉、米油、大豆油 さとう うどん、さとう、でんぶ	ゆかり粉 玉ねぎ、ごぼう、にんじん もやし、きゅうり 干しいたけ、白菜、ねぎ、しょうが	634	21.8	21.6
9 (月)	ごはん だし巻きたまご みそ炒め 牛肉とじゃがいものうま煮	鶏卵 豚肉、みそ 牛肉	津幡産コシヒカリ でんぶ、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん	609	23.7	15.5
10 (火)	ごはん パオズ もやしのナムル キムチと豆腐のチゲ	豚肉、鶏肉、ひじき 豚肉、木綿豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ ラード、でんぶ、パン粉、さとう、ごま油、小豆油、大豆油 ごま、さとう、ごま油 ごま油、さとう	キャベツ、玉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん 白菜、キムチ、玉ねぎ、えのきだけ、にら	693	23.5	26.0
11 (水)	フィッシュバーガー(ミルクロール) (たらフライ、チーズ) キャベツのソテー クラムチャウダー	たら、スライスチーズ あさり、牛乳	ミルクロール パン粉、でんぶ、大豆油 サラダ油 じゃがいも、バター、米粉	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	627	28.7	26.3
12 (木)	ごはん 鶏とさつまいものケチャップからめ 肉団子のスープ 果物	鶏肉 鶏肉、豚肉	津幡産コシヒカリ さつまいも、でんぶ、大豆油、ごま油、さとう パン粉、でんぶ、ラード、春雨	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、しょうが、白菜、にんじん、干しいたけ、ねぎ みかん	625	21.0	16.2
13 (金)	ごはん ふくらぎの塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 あさりのみそ汁	ふくらぎ さつま揚げ あさり、絹揚げ、みそ	津幡産コシヒカリ 塩麹 サラダ油、さとう	切り干し大根、にんじん、干しいたけ 大根、にんじん、えのきだけ、ねぎ	605	26.2	18.6
16 (月)	ごはん 豚肉のくわ焼き ★ おひたし 長芋のかす汁	豚肉 うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶ、大豆油、さとう さとう 長芋、酒かす	小松菜、にんじん、キャベツ、もやし 大根、白菜、にんじん、ねぎ	654	25.4	22.6
17 (火)	わかめごはん 豆さばの唐揚げ ★ 甘酢和え 卵とじ	わかめ 豆さば ロースハム 鶏卵、鶏肉、かまぼこ	津幡産コシヒカリ、白麦 でんぶ、パン粉、大豆油 さとう 車麩、さとう	パプリカ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、にんじん	614	26.2	17.0
18 (水)	肉まん 血うどん フルーツ杏仁	豚肉 豚肉、いか、うす卵 杏仁豆腐	小麦粉、さとう、ラード、パン粉、でんぶ、ごま油 油あげ、さとう、でんぶ、ごま油、サラダ油 さとう	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが しょうが、白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、きくらげ ナタデココ、みかん、パイナップル、もち	724	25.4	27.6
19 (木)	ごはん 里芋コロッケ ごま和え みそけんちん汁 デザート(ミニたい焼き)	鶏肉 木綿豆腐、みそ 小豆	津幡産コシヒカリ 里芋、さとう、パン粉、小麦粉、大豆油 ごま、さとう ごま油 小麦粉、さとう、サラダ油、米粉、とうもろこし粉	玉ねぎ 小松菜、もやし、にんじん、しめじ 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	671	23.4	18.3
20 (金)	ごはん いわしのゆず味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 沢庵漬	いわし、みそ 豚肉 鶏肉	津幡産コシヒカリ さとう、米でんぶ サラダ油、さとう、でんぶ	ゆず かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきだけ、みつば	638	28.5	16.9
23 (月)	ごはん いかリングフライ ★ 回鍋肉 ワンタンスープ	いか、鶏卵 豚肉 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ パン粉、小麦粉、大豆油 ごま油、さとう、でんぶ 小麦粉、コーン油、でんぶ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、にんにく 玉ねぎ、しょうが、にんじん、白菜、ねぎ	617	23.2	17.4
24 (火)	ハムピラフ チキンナゲット カラフルサラダ ミネストローネ デザート(クリスマスデザート)	ロースハム 鶏肉、おから 豚肉 牛乳、鶏卵	津幡産コシヒカリ、白麦、バター (小麦粉、でんぶ、さとう、小麦粉、カラメル粉、でんぶ、卵、大豆油) サラダ油、さとう マカロニ、サラダ油、さとう さとう、小麦粉、水あめ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、とうもろこし 大根、にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、トマトジュース	750	25.9	27.4

※ 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
学校給食摂取基準	648kcal	15.5%	29.0%	361mg	2.8mg	254μg	0.57mg	0.55mg	26mg	3.7g	2.2g	88mg	2.7mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg