

| 令和 元 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        |
| 1<br>(金)      | 手巻きすし<br>具（納豆、卵焼き、つけもの、ツナ）<br>豚汁<br>全国すしの日                  | 納豆、鶏卵、ツナ、のり<br>豚肉、みそ                   | 津幡産コシヒカリ、さとう<br>エッグケアマヨネーズ、さとう、でんぶん<br>じゃがいも                      | きゅうり、たくあん漬<br>にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ                                          | kcal<br>604 | g<br>26.1 | g<br>14.1 |
| 4<br>(月)      | 振 替 休 日                                                     |                                        |                                                                   |                                                                           |             |           |           |
| 5<br>(火)      | 麦ごはん<br>ささみカツ<br>かぶの甘酢和え<br>カレー                             | 鶏肉<br>豚肉                               | 津幡産コシヒカリ、白麦<br>パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆油<br>さとう<br>サラダ油、じゃがいも、カレールウ        | かぶ、きゅうり、にんじん<br>にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、プルーン、りんご                              | 679         | 24.9      | 18.9      |
| 6<br>(水)      | コッペパン<br>しそ巻き棒ギョーザ<br>焼きそば<br>フルーツのゼリー和え                    | 豚肉、鶏肉<br>豚肉                            | 基準コッペパン<br>豚脂、小麦粉、水あめ、大豆油<br>中華めん、サラダ油<br>マスカットゼリー、さとう            | キャベツ、たまねぎ、しその葉、にら<br>にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン<br>みかん、パイナップル、黄桃、バナナ         | 705         | 22.3      | 22.8      |
| 7<br>(木)      | きのこごはん<br>さんまのみぞれ煮<br>ごまあえ<br>秋の吹き寄せ煮<br>秋の味覚献立             | うすあげ<br>さんま<br>ちくわ<br>鶏肉、高野豆腐          | 津幡産コシヒカリ、白麦、さとう<br>さとう、でんぶん<br>さとう、ごま<br>さつまいも、さとう                | しめじ、えのきたけ、干しいたけ<br>だいこん<br>ほうれんそう、もやし、にんじん<br>ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん         | 723         | 33.3      | 24.1      |
| 8<br>(金)      | ごはん<br>ししゃもフライ★<br>きんぴら★<br>あさりのみそ汁<br>かみかみ献立               | ししゃも<br>さつま揚げ<br>あさり、あつあげ、みそ           | 津幡産コシヒカリ<br>パン粉、小麦粉、大豆油<br>ごま油、さとう、ごま<br>じゃがいも                    | ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん<br>にんじん、えのきたけ、ねぎ                                      | 607         | 23.1      | 18.9      |
| 11<br>(月)     | 振 替 休 日                                                     |                                        |                                                                   |                                                                           |             |           |           |
| 12<br>(火)     | ごはん<br>魚の南蛮漬<br>小松菜のみそ炒め<br>沢煮梅<br>ヨーグルト                    | あじ<br>豚肉<br>鶏肉<br>ヨーグルト                | 津幡産コシヒカリ<br>でんぶん、大豆油、さとう<br>サラダ油、さとう                              | ねぎ<br>こまつな、もやし、たまねぎ、とうもろこし<br>だけのこ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、みつば                     | 631         | 25.0      | 16.6      |
| 13<br>(水)     | ミルクロール<br>ハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>かぼっくりのミルクシチュー                  | 鶏肉、豚肉<br>ウインナー、牛乳                      | ミルクロール<br>豚脂、でんぶん、米粉、さとう<br>ごまドレッシング<br>さつまいも、バター、小麦粉、サラダ油        | たまねぎ、しょうが<br>ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし<br>しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース                | 673         | 25.2      | 29.7      |
| 14<br>(木)     | わかめごはん<br>コロッケ<br>ゆかりあえ<br>かす汁                              | わかめ<br>豚肉<br>豚肉、みそ                     | 津幡産コシヒカリ、白麦<br>じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、豚脂、水あめ、大豆油<br>じゃがいも、酒かす      | たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり粉<br>だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ                          | 622         | 20.9      | 17.3      |
| 15<br>(金)     | ゆかりごはん<br>だしまきたまご<br>チンゲン菜のおかか和え<br>大根のそぼろ煮                 | 鶏卵<br>さつま揚げ、かつお節<br>豚肉、あつあげ            | 津幡産コシヒカリ<br>さとう、でんぶん<br>さとう<br>サラダ油、里芋、さとう、でんぶん                   | ゆかり粉<br>チンゲン菜、にんじん、もやし<br>しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、枝豆                    | 591         | 23.5      | 17.4      |
| 18<br>(月)     | ごはん/ふりかけ<br>肉団子<br>酢の物<br>とり野菜うどん                           | かつお節、のり<br>鶏肉、豚肉<br>糸かまぼこ、わかめ<br>豚肉、みそ | 津幡産コシヒカリ/さとう、ごま<br>豚脂、さとう、パン粉<br>さとう<br>うどん、さとう                   | しそ<br>たまねぎ、しょうが、にんにく<br>もやし、きゅうり<br>はくさい、にんじん、もやし、にんにく、しょうが               | 597         | 27.7      | 13.4      |
| 19<br>(火)     | ごはん<br>はたはたから揚げ★<br>おみ漬<br>いも煮<br>デザート（山形県産ワインゼリー）<br>山形県献立 | ハタハタ<br>牛肉                             | 津幡産コシヒカリ<br>さとう、でんぶん、大豆油<br>さとう<br>里芋、さとう<br>さとう                  | こまつな、にんじん、だいこん<br>こんにゃく、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ                                   | 616         | 21.5      | 14.3      |
| 20<br>(水)     | キャロットパン<br>フライドチキン<br>コールスローサラダ<br>マカロニスープ                  | 鶏肉<br>ベーコン                             | キャロットパン<br>でんぶん、大豆油<br>さとう、サラダ油、エッグケアマヨネーズ<br>マカロニ                | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし<br>だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ                         | 623         | 26.8      | 27.8      |
| 21<br>(木)     | ごはん<br>酢豚<br>トックスープ<br>くだもの                                 | 豚肉<br>鶏肉、鶏卵                            | 津幡産コシヒカリ<br>でんぶん、大豆油、ごま油、さとう<br>トック                               | しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だけのこ、干しいたけ<br>たまねぎ、ねぎ<br>りんご                          | 629         | 23.3      | 15.1      |
| 22<br>(金)     | ごはん<br>いかのチリソース★<br>オイスターソース炒め<br>ワンタンスープ                   | いか<br>牛肉<br>豚肉                         | 津幡産コシヒカリ<br>小麦粉、でんぶん、大豆油、サラダ油、さとう<br>ごま油、さとう、でんぶん<br>小麦粉、でんぶん、さとう | にんにく、しょうが、ねぎ<br>たまねぎ、キャベツ、しめじ<br>たまねぎ、しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、ねぎ              | 622         | 20.3      | 18.6      |
| 25<br>(月)     | 豚丼<br>メバルの竜田揚げ<br>漬物<br>すまし汁                                | 豚肉<br>メバル<br>絹ごし豆腐、はんぺん                | 津幡産コシヒカリ、白麦、サラダ油、さとう<br>でんぶん、大豆油                                  | にんにく、たまねぎ、もやし、こんにゃく、にら<br>しょうが<br>キャベツ、きゅうり、たくあん漬<br>たまねぎ、なめこ、ねぎ          | 578         | 27.5      | 12.6      |
| 26<br>(火)     | ごはん<br>シューマイ<br>中華和え<br>みそラーメン                              | 鶏肉、豚肉<br>焼き豚<br>豚肉、みそ                  | 津幡産コシヒカリ<br>小麦粉、パン粉、豚脂、さとう<br>さとう、ごま油<br>中華めん、ごま油、バター             | とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが<br>だいこん、にんじん、きゅうり<br>はくさい、もやし、とうもろこし、にんじん、ねぎ | 617         | 23.0      | 17.8      |
| 27<br>(水)     | 米粉バターロール<br>オムレツ<br>キャベツのソテー<br>ボークビーンズ                     | 鶏卵、チーズ<br>ベーコン<br>ウインナー、豚肉、大豆          | 米粉バターロール<br>さとう、でんぶん<br>サラダ油<br>サラダ油、じゃがいも、ハヤシルウ、さとう              | キャベツ、たまねぎ、ピーマン<br>にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト                                 | 615         | 30.2      | 26.9      |
| 28<br>(木)     | ごはん<br>魚のカレー揚げ<br>切り干し大根の炒め煮<br>ごま汁                         | さわら<br>さつま揚げ<br>うすあげ、みそ                | 津幡産コシヒカリ<br>でんぶん、大豆油<br>サラダ油、さとう<br>もち、ごま                         | 切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん<br>だいこん、こまつな                                       | 697         | 27.3      | 23.2      |
| 29<br>(金)     | ごはん<br>豚肉のトマトソース<br>さつまいもサラダ<br>たまごスープ                      | 豚肉<br>ロースハム、チーズ<br>鶏卵、絹ごし豆腐            | 津幡産コシヒカリ<br>でんぶん、大豆油、サラダ油、さとう<br>さつまいも、エッグケアマヨネーズ                 | きゅうり<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ                                                      | 723         | 26.5      | 29.1      |

※ 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<br>(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       | 640kcal | 15.9%  | 28.4%  | 352mg | 3.0mg | 235μg   | 0.60mg | 0.55mg | 22mg  | 4.0g | 2.3g | 85mg   | 3.0mg |
|                | 650kcal | 13~20% | 20~30% | 350mg | 3.0mg | 200μg   | 0.40mg | 0.40mg | 20mg  | 5.0g | 2.0g | 50mg   | 2.0mg |