

令和元年度 10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 (火)	ごはん さわらの西京焼き 糸かまぼこきゅうりのすのもの 親子煮	さわら、みそ 糸かまぼこ 鶏卵、鶏肉	津幡産コシヒカリ 水あめ、さとう さとう じゃがいも、さとう	きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう	603	29.0	15.8
2 (水)			給食なし(1~6年)				
3 (木)	ゆかりごはん ソースチキンカツ 水菜のごまあえ きのこ汁	鶏肉、鶏卵 ツナ 木綿豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま、さとう	ゆかり 水菜、ほうれんそう、もやし 干しいたけ、なめこ、えのきだけ、だいこん、ねぎ	624	26.9	19.9
4 (金)	ごはん いわしのかば焼き風★ おひたし 里山汁	いわし うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶん、大豆油、さとう、ごま さとう さといも	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし はくさい、えのきだけ、ごぼう、ねぎ	642	26.0	22.4
7 (月)	ごはん 豚肉の美味だれ★ 金時草の酢の物 あさりのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ あさり、絹厚揚げ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶん、大豆油、さとう さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、りんご きんじう、もやし、キャベツ にんじん、えのきだけ、ねぎ	670	27.5	22.5
8 (火)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと平天の炒め煮 豚汁	鮭 ひじき、さつま揚げ 豚肉、うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう じゃがいも	こんにゃく、にんじん、いんげん たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	609	25.9	16.4
9 (水)	ミルク食パン／りんごジャム 鶏肉のハーブ焼き キャベツのマリネ シーフードカレーシチュー	鶏肉 ツナ いか、あさり、えび、ベーコン、牛乳	ミルク食パン／りんごジャム オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、バター、米粉	バジル キャベツ、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム	620	27.7	22.9
10 (木)	ごはん さんまかぼすレモン煮 磯香和え かぼちゃのみそ汁 ブルーンヨーグルト	さんま のり うすあげ、みそ ヨーグルト	津幡産コシヒカリ さとう、でんぶん さとう	かぼす果汁、レモン キャベツ、こまつな、もやし かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ ブルーン	665	24.9	22.0
11 (金)	豚肉と野菜のあんかけ丼(ごはん) (貝) 海藻サラダ 月見汁 お月見(十三夜)献立 ナツツと魚★	豚肉 海藻ミックス 鶏肉 かたくちいわし	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう、ごま油、でんぶん サラダ油、さとう 白玉だんご アーモンド、ごま、かぼちゃの種、サラダ油、さとう	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しょうが きゅうり、キャベツ だいこん、ごぼう、みつば、干しいたけ	569	25.7	14.8
14 (月)			体育の日				
15 (火)	ごはん ぎょうざ 中華和え 坦々麺(たんたんめん)	鶏肉、ひじき 焼き豚 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶん、ごま油、小麦粉 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、ごま	キャベツ、たまねぎ、にら だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、だけのこ、チングン葉、にんじん、もやし	621	22.3	17.3
16 (水)	米粉揚げパン ほうれん草オムレツ パンのトマトソース 肉団子スープ	きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉、豚肉	米粉パン、大豆油、さとう でんぶん、さとう、大豆油 パンソ、サラダ油、さとう パン粉	ほうれんそう たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマト たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが	629	25.4	26.6
17 (木)	ポークカレー(麦ごはん) (ポークカレー) ミニサラダ デザート(晝りんごゼリー)	豚肉、チーズ 鶏卵	津幡産コシヒカリ、白麦 サラダ油、じゃがいも、カレールウ さとう、サラダ油 さとう	ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、ブルーン キャベツ、ブロッコリー、きゅうり りんご	780	25.7	25.0
18 (金)	まごはん いかの天ぷら れんこんと小松菜の塩麹炒め かほくの実り汁	つけた献立 いか、鶏卵 豚肉 うすあげ、大豆ペースト、みそ	津幡産コシヒカリ、白麦、さとう 小麦粉、でんぶん、大豆油 サラダ油、さとう、でんぶん、塩麹 さつまいも、長芋	まごはん、にんじん、枝豆 れんこん、こまつな、たまねぎ、しょうが にんじん、干しいたけ、ねぎ	656	25.0	21.4
21 (月)	わかめ飯 照り焼きチキン 野菜炒め ごま汁	わかめ 鶏肉 豚肉 うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ、白麦 サラダ油、さとう、でんぶん もち、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが だいこん、こまつな	657	28.1	17.2
22 (火)			即位礼正殿の儀				
23 (水)	バターロール さばのカレー揚げ★ ごぼうサラダ コン・ポタージュ	さば ロースハム 鶏肉、牛乳	バターロール でんぶん、大豆油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま サラダ油、米粉、生クリーム	ににく ごぼう、キャベツ、にんじん とうもろこし、たまねぎ、バセリ	666	24.8	29.4
24 (木)	ごはん／ひじきのり 野菜かきあげ 切り干し大根の炒め煮 五目うどん	ひじきのり さつま揚げ 鶏肉、かまぼこ	津幡産コシヒカリ さつまいも、小麦粉、でんぶん、大豆油 サラダ油、さとう うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、にんじんの葉 切り干したいこん、にんじん 干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	685	21.6	19.0
25 (金)	ごはん ちくわの磯辯揚げ 油揚げとほうれん草の和え物 とり野菜	たらすり身、アオサ うすあげ 豚肉、木綿豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶん、さとう、大豆油、小麦粉 さとう	にんじん、キャベツ、ほうれんそう もやし、はくさい、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ににく、しょうが	651	26.9	21.4
28 (月)	肉みそ丼(麦ごはん) (具) チヂミ 二ラ玉スープ	豚肉、赤みそ たら、いか 絹豆腐、鶏卵	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう、ごま油 小麦粉、ごま油、さとう、でんぶん、大豆油 でんぶん	ににく、たまねぎ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら にら、きくらげ、たまねぎ	634	24.2	22.6
29 (火)	ごはん ハタハタの空揚げ★ ごま和え みそおでん	ハタハタ 鶏肉、さつまあげ、絹厚揚げ、うずら卵、昆布、みそ	津幡産コシヒカリ でんぶん、小麦粉、大豆油 ごま、さとう じゃがいも、さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	655	25.3	20.9
30 (水)	チーズクッペ ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ 秋野菜のスープ煮	鶏肉、豚肉 ロースハム ベーコン	チーズクッペ サラダ油、さとう、でんぶん、米粉 さとう、サラダ油 さつまいも	たまねぎ、しょうが ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、いんげん	616	26.1	26.1
31 (木)	オムライス(ケチャップライス) (具)うす焼き卵 グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ ハロウィンデザート(パンキンパラオ)	鶏肉、鶏卵 ベーコン 豆乳	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう サラダ油、さとう 水あめ、さとう	たまねぎ、にんじん、グリンピース ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし にら、はくさい、きくらげ、もやし、にんじん かぼちゃペースト	670	22.4	24.4

*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	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
(中学生)	652kcal	15.5%	29.7%	352mg	3.1mg	266μg	0.59mg	0.59mg	25mg	4.1g	2.7g	85mg	2.9mg
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