

令和 元 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2 (月)	ごはん マーボーなす ミニトマト 冷やし中華	豚肉、赤みそ 鶏卵 ロースハム	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 中華めん、でんぷん、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、なす、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、枝豆 ミニトマト もやし、きゅうり	673	22.0	17.3	
3 (火)	ごはん いわしの生姜煮 厚揚げのみそ炒め 冬瓜汁	いわし あつあげ みそ 豚肉	津幡産コシヒカリ さとう ごま油、さとう でんぷん	しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン 冬瓜、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	600	28.2	17.2	
4 (水)	ミルクロール 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ コンソメジュリアン ヨーグルト	鶏肉 ロースハム 豚肉 ヨーグルト	ミルクロール でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんにく きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン	647	28.4	22.0	
5 (木)	ごはん さんまのごま揚げ チンゲン菜のおかか和え 車心の卵とじ	さんま かつお節 鶏卵、鶏肉	津幡産コシヒカリ パン粉、小麦粉、ごま、さとう、大豆油 さとう 車心、さとう	チンゲンサイ、もやし、にんじん 干しいたけ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、みつば	725	28.7	26.9	
6 (金)	麦ごはん トマトチキンカレー いかリングフライ★ フルーツのゼリー和え	鶏肉、チーズ いか、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 パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、マスカットゼリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ブルー、りんご パン粉、小麦粉、大豆油 パイナップル、みかん、黄桃、バナナ	788	25.2	22.8	
9 (月)	ゆかりごはん ねぎ焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	たら、いか、青のり、かつお節 さつまあげ 鶏卵、絹ごし豆腐、ふかし、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう	ゆかり粉 キャベツ、ねぎ、しょうが 切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん ねぎ、えのきだけ	661	25.4	20.0	
10 (火)	ごはん えびシューマイ チャプチェ 豆腐の中華煮	えび、魚肉すり身、豚肉 豚肉 木綿豆腐、鶏肉	津幡産コシヒカリ パン粉、さとう、小麦粉 春雨、サラダ油、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ たまねぎ、にんじん、にら、にんにく はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	617	23.1	17.8	
11 (水)	チーズクッパ チキンナゲット 花野菜のサラダ なすのスパゲティ	鶏肉、おから ツナ 牛肉、豚肉	チーズクッパ パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油 さとう スパゲティ、サラダ油	ブロccoli、カリフラワー、にんじん、とうもろこし なす、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	698	29.3	26.9	
12 (木)	ごはん さばのいしる焼き イカときゅうりの酢の物 じゃがいものカレー煮 チーズ	さば いか、わかめ 豚肉 チーズ	津幡産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	648	27.0	19.1	
13 (金)	わかめごはん うさぎのハンバーグ 枝豆サラダ 月見汁 デザート(十五夜デザート)	わかめ 鶏肉、豚肉、大豆 ひじき、ロースハム 鶏肉	津幡産コシヒカリ、白麦 でんぷん さとう、サラダ油 白玉だんご 水あめ、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが もやし、枝豆 だいこん、ごぼう、にんじん、みつば、干しいたけ みかん果汁、ぶどう果汁	659	25.1	16.3	
16 (月)	祝 日							
17 (火)	れんこんのはさみ揚げ 磯香和え 呉汁 デザート(茨城県産メロンゼリー)	鶏肉 のり うすあげ、わかめ、大豆ペースト、みそ	津幡産コシヒカリ パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆油 さとう じゃがいも さとう	れんこん、たまねぎ、しいたけ ごまつな、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ メロン	644	22.0	19.8	
18 (水)	チリコンカンドック(米粉バターロール) (チリコンカン) キャベツのレモンサラダ コーンポタージュ	豚肉、牛肉、大豆 鶏肉 ベーコン、牛乳	バターロール サラダ油、米粉、さとう ノンエッグマヨネーズ サラダ油、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんにく キャベツ、ブロccoli、にんじん、レモン たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	646	26.3	28.6	
19 (木)	ごはん 豚肉のくわ焼き ごま和え 里山汁	豚肉 ちくわ うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう さとう ごま 里芋	ほうれんそう、にんじん、もやし はくさい、えのきだけ、ごぼう、ねぎ	688	24.5	26.4	
20 (金)	ツナそぼろご飯(すし飯) 野菜かき揚げ すまし汁 おはぎ	ツナ、鶏卵 鶏肉	津幡産コシヒカリ、さとう 小麦粉、大豆油 あずき、もち米、さとう	しょうが、いんげん たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく なめこ、だいこん、ねぎ	658	22.2	19.2	
23 (月)	秋 分 の 日							
24 (火)	運 動 会 振 替 休 日							
25 (水)	キャロットパン チーズオムレツ リヨネーズポテト 白菜とベーコンのスープ	鶏卵、チーズ 豚肉 ベーコン	米粉バターロール でんぷん、さとう、大豆油 ポテトチップス、サラダ油、さとう	たまねぎ、パセリ はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	592	22.5	24.8	
26 (木)	ごはん 揚げギョーザ ホイコーロー わかめスープ	豚肉、大豆 豚肉 わかめ、絹ごし豆腐、鶏肉	津幡産コシヒカリ でんぷん、さとう、小麦粉、ごま油、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ	620	25.6	19.4	
27 (金)	ブルコギ料(麦飯) ししゃもフライ★ キムチスープ くだもの	牛肉 ししゃも 豚肉、絹ごし豆腐	津幡産コシヒカリ、白麦、サラダ油、さとう、ごま油 パン粉、小麦粉、大豆油 ごま油、ごま	しょうが、にんにく、りんご、しめじ、たまねぎ、にんじん、にら はくさいキムチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ 巨峰	642	26.2	20.6	
30 (月)	ごはん 鶏と根菜のつくね キャベツとうすあげのおひたし めった汁	鶏肉、豚肉 うすあげ 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ 里芋、パン粉、でんぷん、さとう、ごま油 さとう じゃがいも	たまねぎ、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ	617	23.7	17.9	

※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)	654kcal	15.4%	29.2%	350mg	3.0mg	251μg	0.58mg	0.55mg	26mg	3.8g	2.5g	85mg	2.8mg
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