令和　元　年度　　7 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 ギョーザ もやしときゅうりのごま酢和え マーボー豆腐	豚肉、ひじき ロースハム 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、ラード、ごま油、さとう、小麦粉、大豆油 ごま、ごま油、さとう サラダ油、でんぷん、さとう、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にら もやし、きゅうり しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	kcal 693	g 25.4	g 26.8
2（火）	カレーピラフ ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ ★ コンソメジュリアン	ウインナー 鶏卵 鶏肉	津幡産コシヒカリ、白麦、バター、サラダ油 でんぷん、さとう さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、赤ピーマン、グリンピース ほうれん草 ごぼう、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、大根、にんじん、ピーマン、えのきたけ	607	20.9	21.6
3（水）	ミルク食パン　/　ジャム（いちご&マーガリン） 鶏肉のハーブ焼き カラフルサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり、牛乳	ミルク食パン、いちごジャム、マーガリン オリーブ油 サラダ油、さとう じゃがいも、バター、サラダ油、小麦粉	パセリ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、グリンピース	605	27.4	22.6
4（木）	ごはん いわしのかば焼き ★ おひたし 夏の豚汁	いわし 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう、ごま さとう ごま油	小松菜、にんじん、キャベツ、もやし なす、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	648	27.1	20.1
5（金）	ゆかりごはん 星のハンバーグ　七夕献立 みそ炒め 冷や麦 デザート（お星さま三色ゼリー）	鶏肉、豚肉 豚肉、みそ 鶏卵 豆乳	津幡産コシヒカリ ラード、でんぷん、乾燥マッシュポテト、さとう サラダ油、さとう 冷や麦、でんぷん、さとう 水あめ、さとう	ゆかり粉 玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜 きゅうり、干ししいたけ、ねぎ 夏みかん果汁、メロン果汁	637	24.5	14.4
8（月）	ごはん 豚肉の美味だれ ★ 金時草の酢の物 みそ汁	豚肉 糸かまぼこ わかめ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、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 金時草、キャベツ、もやし にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	636	24.4	19.8
9（火）	わかめごはん パオズ オイスターソース炒め チンゲン菜のスープ	わかめ 豚肉、鶏肉、ひじき 豚肉 あさり、絹ごし豆腐	津幡産コシヒカリ、白麦 ラード、でんぷん、パン粉、さとう、ごま油、小麦粉、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん	キャベツ、玉ねぎ、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ もやし、チンゲン菜、ねぎ	668	21.7	23.0
10（水）	バターロール カレーロール キャベツのレモンサラダ 太きゅうりのスープ デザート（なめらかプリン）	豚肉、鶏肉 ツナ 豚肉	バターロール ラード、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、さとう、大豆油 ノンエッグマヨネーズ 水あめ、さとう、でんぷん、油	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン 太きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	631	21.2	27.5
11（木）	ごはん だし巻きたまご 漬物 大根のそぼろ煮 果物	鶏卵 豚肉、絹厚揚げ	津幡産コシヒカリ でんぷん、さとう 里芋、でんぷん、さとう、サラダ油	キャベツ、たくあん漬け しょうが、大根、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん すいか	600	23.3	17.5
12（金）	ごはん あじのおろし煮 ひじきのピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁	あじ ひじき、ウインナー うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ さとう、でんぷん さとう、サラダ油	大根、しょうが とうもろこし、にら かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	605	26.6	17.8
15（月）	海　の　日						
16（火）	ごはん 春巻き 小松菜のナムル 韓国風すきやき煮	豚肉、ひじき 豚肉、焼き豆腐	津幡産コシヒカリ 春雨、小麦粉、でんぷん、さとう、大豆油 ごま 車麸、サラダ油、さとう、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ、りんご	641	21.6	21.1
17（水）	チキンバーガー（胚芽バンズ） （チキン、チーズ） キャベツのソテー トマトと青菜の卵スープ	鶏肉、スライスチーズ 鶏卵、絹ごし豆腐	胚芽バンズ でんぷん、小麦粉、パン粉、大豆油 サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン トマト、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	598	29.8	29.2
18（木）	ごはん さばの塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	さば さつま揚げ うすあげ、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、干ししいたけ キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	603	24.8	19.0
19（金）	クファジューシー（沖縄風たきこみごはん） ゴーヤチャンプルー　沖縄県献立 沖縄もずくのスープ デザート（シークワサータルト）	ひじき、豚肉 豚肉、木綿豆腐、鶏卵 もずく、糸かまぼこ 豆乳	津幡産コシヒカリ、白麦、さとう サラダ油、さとう、ごま油 さとう、米粉、水あめ	にんじん、干ししいたけ にがうり、もやし もやし、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ シークワサー	611	21.9	17.2
22（月）	麦ごはん ウインナー 大根サラダ 夏野菜のカレー	ウインナー ロースハム 豚肉	津幡産コシヒカリ、白麦 ごまドレッシング カレールー、サラダ油	大根、きゅうり、にんじん しょうが、にんにく、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、トマト、プルーン、りんご	687	26.1	24.3
23（火）	ごはん 焼きつくね なすのなべしぎ焼き 沢煮椀 果物	鶏肉 ちくわ、みそ 豚肉	津幡産コシヒカリ さとう、水あめ、パン粉、サラダ油 ごま油、さとう	玉ねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ なす、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、小松菜 冷凍みかん	583	23.2	14.2
24（水）	米粉ミルクロール ししゃもフライ ★ スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ししゃも ベーコン	米粉ミルクロール じゃがいも、でんぷん、米粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 ぶどうゼリー、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン みかん、パイナップル、もも、ナタデココ	712	23.8	23.0

※　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）	633kcal	15.4%	30.0%	365mg	3.0mg	256μg	0.58mg	0.56mg	28mg	4.1g	2.5g	89mg	2.6mg
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