平成　31 年度　　4 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
					kcal	g	g
8（月）	鶏そぼろごはん さわらの西京焼き 菜の花のごま和え すまし汁 花見団子	鶏肉、鶏卵 さわら、白みそ 絹ごし豆腐、はんぺん	津幡産コシヒカリ、サラダ油、さとう さとう ごま、さとう 花見団子	しょうが、にんじん、いんげん 菜の花、キャベツ、にんじん えのきたけ、みつば	660	23.7	18.9
9（火）	ごはん パオズ チャプチェ ワンタンスープ	豚肉、鶏肉、ひじき 豚肉 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、パン粉、さとう、ごま油、小麦粉 春雨、サラダ油、さとう、ごま油 小麦粉、でんぷん、さとう	キャベツ、玉ねぎ、しょうが 玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく にんじん、もやし、干ししいたけ、ねぎ、玉ねぎ、しょうが	656	20.4	20.3
10（水）	ミルク食パン　/　ジャム 鮭と野菜のカツ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	鮭 鶏肉、牛乳	ミルク食パン　/　りんごジャム マヨネーズ、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、オリーブ油 サラダ油、小麦粉、バター、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし、レモン汁 玉ねぎ、かぼちゃ	659	22.5	25.3
11（木）	ごはん いか天ぷら★ きんぴら★ めった汁	いか さつま揚げ 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん にんじん、玉ねぎ、ねぎ	637	22.7	18.7
12（金）	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ ポテトサラダ コンソメジュリアン　入学お祝い献立 お祝いデザート	鶏肉、豚肉 ベーコン	津幡産コシヒカリ でんぷん、米粉、さとう、サラダ油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ お祝いゼリー	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、しょうが きゅうり、とうもろこし にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン	628	21.1	19.6
15（月）	ゆかりごはん 野菜かき揚げ おひたし 打ち込み汁	 鶏肉、うすあげ、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、大豆油 さとう うどん、里芋	ゆかり粉 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく ほうれん草、キャベツ、もやし ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	650	19.8	18.6
16（火）	ごはん さんまのおろし煮 ごまマヨネーズ和え 筑前煮	 さんま 糸かまぼこ 鶏肉	津幡産コシヒカリ さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま サラダ油、さとう	だいこん、しょうが きゅうり、にんじん、ブロッコリー しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、いんげん	621	28.0	18.3
17（水）	チーズクッペ フライドチキン アスパラとエリンギのソテー たまごスープ	 鶏肉 ベーコン 鶏卵	チーズクッペ でんぷん、大豆油 バター マカロニ	 アスパラ、エリンギ、玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、小松菜	621	31.3	28.2
18（木）	麦ごはん スコッチエッグ 海藻サラダ　神奈川県献立 海軍カレー デザート	 鶏卵、豚肉、鶏肉 海藻ミックス 牛肉	津幡産コシヒカリ、白麦 パン粉、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、小麦粉、バター、カレールウ みかんゼリー	 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、赤ピーマン にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、プルーン、りんご	724	24.4	23.8
19（金）	遠足（給食なし）						
22（月）	遠足予備日（給食なし）						
23（火）	ごはん えびシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐 果物	 たい、えび 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	津幡産コシヒカリ パン粉、小麦粉、さとう さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	 玉ねぎ もやし、小松菜、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ オレンジ	649	25.3	20.5
24（水）	米粉ミルクロール 大豆ナゲット スパゲッティナポリタン フルーツのゼリー和え	 大豆 ベーコン	米粉ミルクロール さとう、でんぷん、大豆油 スパゲティ、サラダ油 マスカットゼリー、さとう	 にんにく にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン パイナップル、みかん、もも、バナナ	739	23.5	26.5
25（木）	たけのこごはん きんぴら肉団子 ごま酢和え なめこのみそ汁	うすあげ 鶏肉、豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐、はんぺん、みそ	津幡産コシヒカリ、白麦、さとう ごま、さとう ごま、さとう	たけのこ、しいたけ ごぼう、玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん なめこ、えのきたけ、ねぎ	617	25.8	18.4
26（金）	ごはん 魚の香味揚げ 五目豆 じゃがいものカレーそぼろ煮	 あじ 大豆、昆布、高野豆腐 鶏肉	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、サラダ油、さとう、でんぷん	 にんにく、ねぎ にんじん、こんにゃく しょうが、玉ねぎ、にんじん、いんげん	656	24.0	19.9

※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）	657kcal	14.7%	29.5%	348mg	2.9mg	248μg	0.55mg	0.54mg	30mg	4.5g	2.3g	95mg	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

※4月より、学校給食摂取基準が一部改正になりました。