

9がつ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

| 日曜 | 献立名 | あか | | みどり | | き | | えいようか | |
|-----|---|--|-------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| | | 体を作る食べ物 | | 体の調子を整える食べ物 | | 熱や力のもとになる食べ物 | | エネルギー(㎉) たんぱく質(g) しじょう(%) | たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g) |
| 2月 | わかめごはん ぎゅうにゅう メンチカツ はるさめソテー コーンスープ | ぶたにく とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん パセリ | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン | こめ こめこ さとう はるさめ じゃがいも | あぶら | 643 20.2 24.6 | 83 2.9 |
| 3火 | ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう マーボーどうふ やさしいため | ぶたにく きぬこ(とうふ) ぶたにく 豚ひも(とうふ) みそ | ぎゅうにゅう | にら にんじん チンゲンさい にんじん | キャベツ ねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし | こめ こむぎこ さとう さとう かたくりこ | あぶら あぶら ごまあぶら あぶら | 627 25.5 17.9 | 87.8 2 |
| 4水 | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうグラタン きりぼしだいこんのナポリタンふう ぶたにくともやしのスープ | おから とうにゅう ウインナー ぶたにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん こまつな にんじん | たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ もやし ねぎ ぶなしめじ | こめ こめこ じゃがいも さとう | | 601 17.8 20.3 | 84.5 1.8 |
| 5木 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのあまからそぼろいため けんちんじる | さば しるみそ とりにく もめんどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ | こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ | | 663 24.7 24.3 | 80 2.3 |
| 6金 | トマトチキンカレーライス ぎゅうにゅう うめドレッシングサラダ パインゼリー | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク | にんじん トマト にんじん | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご だいこん きゅうり コーン ばいにく パインかじゅう | こめ じゃがいも さとう さとう | あぶら | 691 19.6 17 | 114 2.9 |
| 9月 | しょうゆラーメン ぎゅうにゅう はるまき きゅうりのちゅうかつげ | ぶたにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | しょうが にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり | チャンポンめん はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ さとう | あぶら あぶら ごまあぶら | 605 22.7 24.2 | 74.7 3 |
| 10火 | ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ツナポテト たまごスープ | ぶたにく ツナ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん あおピーマン ほうれんそう にんじん | キャベツ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ えのきたけ | こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ | ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ | 612 24.7 19.1 | 83 2.6 |
| 11水 | カラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ ナタデココいりフルーツミックス | ぎゅうにく もめんどうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あおピーマン | たまねぎ きりぼしだいこん あおピーマン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ナタデココ パイン もも みかん | こめ さとう オイスターソース | ごまあぶら | 605 19.7 18.7 | 86.4 1.9 |
| 12木 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう とうにゅうなべ こんにやくのきんぴら | いわし おしく(おしく) あつあげ 豚ひも(とうふ) しらこ ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | しょうが はくさい だいこん ぶなしめじ 玉ねぎ | こめ でんぶん さとう でんぶん さとう | あぶら あぶら | 617 25.6 20.1 | 80.3 2.3 |
| 13金 | ごはん ぎゅうにゅう えどっこに やさしいひじきのマヨネーズあえ きのこいりごまみそしる | ぶたにく とうやどうふ たいすず きつ菜揚げ ささみ うすあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | たまねぎ もやし きゅうり だいこん まいたけ えのきたけ ねぎ | こめ じゃがいも さとう さとう ごま | ノンエッグマヨネーズ | 602 25.3 18.9 | 80.3 2.5 |
| 16月 | しゅくじつ | | | | | | | | |
| 17火 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさといものうまに ほうれんそうとハムのカレーいため すいとんじる | とりにく あつあげ ハム みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いんげん ほうれんそう にんじん | キャベツ たまねぎ ねぎ | こめ さといも さとう すいとん | | 587 23.6 16.8 | 82.8 |
| 18水 | げんまいいりごはん ぎゅうにゅう にくだんご こうやどうふのすきやきに ごぼうとえだまめのマヨサラダ | とりにく ぎゅうにく こうやどうふ | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう きゅうり えだまめ | こめ げんまい さとう じゃがいも さとう さとう | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 646 24.4 21.6 | 85.8 2 |
| 19木 | あぶらげごはん ぎゅうにゅう しるみそかなのフライ 1しよくちゅうのソース ぐだくさんとしる はぶたえもち | うすあげ ホキ ぶたにく もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | ねぎ だいこん | こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん もちごめ さとう | あぶら | 688 27.8 23.9 | 86.1 2.3 |
| 20金 | ごはん ぎゅうにゅう バーベキューチキン ジャーマンポテト うちまめのスープ | とりにく ベーコン うちまめ | ぎゅうにゅう | パセリ こまつな にんじん | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン | こめ さとう じゃがいも | オリーブあぶら | 597 23.6 18.6 | 81.7 2.3 |
| 23月 | しゅくじつ | | | | | | | | |
| 24火 | ソースカツどん ぎゅうにゅう キャベツのごまいため すましじる ことうビーンズ | チキンカツ きぬこ(とうふ) だいず | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | レモンかじゅう キャベツ たまねぎ ほししいたけ | こめ さとう ごま ふ くるごとう | あぶら | 626 25.6 21.6 | 78.7 2.3 |
| 25水 | ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグアップルソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ | ハンバーグ ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | たまねぎ りんご にんにく きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ | こめ さとう かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも さとう | あぶら オリーブあぶら | 623 22.4 18.5 | 89.7 2.1 |
| 26木 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに だいがいも だいこんのみそしる | とりにく もめんどうふ なた さつまあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンさい にんじん | たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ | こめ さとう かたくりこ さつまいも さとう | あぶら | 634 21.7 19.2 | 91.1 2.7 |
| 27金 | ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう やさしいガーリックいため こめこのもタルト | ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん トマト にんじん にら | たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ たまねぎ にんにく もも | こめ むぎ さとう さとう こめこ | あぶら あぶら | 695 21.1 21.5 | 102.3 2.8 |
| 30月 | きなこあげパン ぎゅうにゅう ひらつくね ポトフ ミニフィッシュ | きなこ とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん | たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ | こむぎこ さとう げんまい パンこ でんぶん さとう じゃがいも さとう | あぶら | 640 27.1 30 | 66.3 2.9 |

※ 予算や食材料の輸入の遅延で献立内容が変わることもありますがご了承願います。
※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。



給食だより



令和6年9月
若狭町給食センター

楽しい夏休みは過ごせましたか。9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているため、生活リズムをととのえ、学校生活を元気にしてくれるようにしましょう。

9月16日の敬老の日にちなみ…



「まごはやさしい」食材で
栄養バランスをととのえましょう



豆入りカレーミネストローネ

「まごはやさしい」とは、体に良いとされている食材の頭文字を取ったものです。積極的に食事に取り入れましょう。QRコードを読み込むと豆・野菜・いも等をたっぷり使ったオススメレシピの動画があります。ぜひ作ってみてね！

ま

まめ



とうふ、なつとう、あぶらあげ など

ご

ごま



ごま、ピーナッツ、アーモンド など

は

わかめ(かいそう)



わかめ、ひじき、こんぶ、
のり など

や

やさい



ほうれんそう、にんじん、トマト など

さ

さかな



さば、じゃこ、にぼし、いか など

し

しいたけ(きのこ)



しいたけ、えのき、しめじ
まいたけ など

い

いも



じゃがいも、さといも、ながいも など

さがしてみてね！



9月13日(金)の給食には、「まごはやさしい」食材がすべて入っています。

ご飯・牛乳

江戸っ子煮 (大豆、じゃが芋、さつま揚げ(魚))

野菜とひじきのマヨネーズ和え (野菜、ひじき)

きのこ入りごまみそ汁 (ごま、きのこ) です。

