

10がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年10月 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	
			かたじつ 体を作る食べ物	ぎゆうにゆう	かたじつ 体の調子を整える食べ物	かたじつ 体の調子を整える食べ物	かたじつ 熱や力のもとになる食べ物	えいようか	えいようか	
2	月	ごはん ぎゆうにゆう メンチカツ やさいのカレーソー みそしる	ぶたにく とりにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	597.0 20.7 18.8	83.8 2.0
3	火	ごはん ぎゆうにゆう とうふハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのナポリタンふう ウインナーときのこのスープ	とりにく とうふ ぶたにく ウインナー	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ふなしめじ にんにく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		554.0 21.7 13.7	83.8 2.8
4	水	ごはん ぎゆうにゆう あつあげのたきあわせ ほうれんそうともやしのごまあえ みそしる	とりにく あつあげ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん えだまめ にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	いりごま	626.0 27.1 21.4	78.8 2.0
5	木	ごはん ぎゆうにゆう ウインナーとだいたいのトマトに フライドポテト コンソメスープ	だいたいの ウインナー とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	708.0 20.9 26.7	93.3 2.5
6	金	ごはん ぎゆうにゆう にくだんごのすぶたふう ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ビーマン にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし もやし はくさい	こめ さとう かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら	556.0 17.8 13.5	89.2 3.0
10	火	ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃひきにくサンドフライ マカロニのケチャップいため やさいのスープに ブルーベリーゼリー	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン ブルーベリー	こめ こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブゆ	773.0 19.3 35.1	120.4 2.4
11	水	むぎごはん ぎゆうにゆう やきそば こまつなともやしのおひたし のつべいじる	そば あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん	もやし だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう さといも		614.0 24.3 24.6	70.0 2.2
12	木	ごはん ぎゆうにゆう じゃがいものそぼろに だいこんときゅうりのサラダ キャベツとにくだんごのスープ	とりにく とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう	べにばなゆ	547.0 21.5 12.6	84.9 2.3
13	金	あきいろカレーライス ぎゆうにゆう あおじそサラダ いちごクレープ	ぶたにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ ふなしめじ にんにく キャベツ きゅうり いちご レモン	こめ さつまいも じゃがいも さとう こめこ みずあめ	だいたいのあぶら	788.0 21.0 19.6	120.6 3.1
16	月	あつあげのまーぼーどん ぎゆうにゆう むしシュウマイ わかめスープ	ぶたにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ	ごまあぶら	651.0 24.0 22.7	85.3 2.4
17	火	ごはん ぎゆうにゆう ゼリーフライ ドレッシングサラダ とんじる	とりにく だいたいの ぶたにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	なたねあぶら べにばなゆ	604.0 18.8 19.7	86.0 1.9
18	水	ごはん ぎゆうにゆう さけのしおやき ひじきのごもくに すまじる	さけ だいたいの うすあげ さつまいも とりにく もめんどうふ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ	えのきたけ	こめ さとう		612.0 29.6 22.7	68.3 2.4
19	木	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのカレーあげ はるさめソテー ぐだくさんみそしる	ちくわ ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ はるさめ さつまいも	なたねあぶら	641.0 23.3 19.0	91.7 3.1
20	金	ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃのブラウンシュチュ ごぼうのごまヨサダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ にんじん えだまめ	たまねぎ ごぼう きゅうり あおりんご	こめ じゃがいも	すりごま ノンエッグマヨネーズ	663.0 20.7 18.3	92.8 2.2
23	月	フオカツチャ ぎゆうにゆう やきそば チキンカツ キャベツときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ やきそばめん こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	535.0 26.3 17.5	67.2 2.5
24	火	ごはん ぎゆうにゆう とりにくとキャベツのよせなべふう もやしとコーンのおひたし ふりかけ(おかか)	とりにく もめんどうふ うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ しょうが もやし きゅうり コーン	こめ かたくりこ さとう		555.0 23.6 17.0	75.5 2.6
25	水	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ブロッコリーのすじょうゆあえ みそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ブロッコリー ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう		575.0 23.1 15.2	84.5 2.0
26	木	かみなりごはん ぎゆうにゆう やしやしやも そくせきづけ おつきりこみ	とりにく うすあげ ししやも とりにく うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう さといも ワンタン		655.0 34.4 20.8	78.5 3.4
27	金	チキンカレーライス ぎゆうにゆう やさいのソテー こくとうビーンズ	とりにく ベーコン だいたいの	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも くろざとう		686.0 23.7 18.8	104.8 3.2
30	月	ごはん ぎゆうにゆう ミートボールケチャップ キャベツとツナのソテー かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ	なたねあぶら	668.0 23.4 20.6	98.1 2.2
31	火	ごはん ぎゆうにゆう あまからとりだいこん さんしよくあえ みそしる	とりにく もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん もやし	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		604.0 25.8 20.3	76.2 2.0

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承願います。 ※ 若狭町の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。