

5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5月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいよつか	
			からだをつくる食べ物	ぎゅうにゅう	からだを元気にする食べ物	ぎゅうにゅう	からだを元気にする食べ物	からだを元気にする食べ物	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめサラダ たまごスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ		568.0 21.6 14.4	86.1 3.0
2	木	ぶたどん ぎゅうにゅう あおじそサラダ わかたけじる こどものひざりー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり うめ たけのこ りんごかじゅう レモンかじゅう	こめ さとう さとう		569.0 23.8 14.0	74.0 2.4
7	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ツナとキャベツのソテー みそしる	ぶたにく とりにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		608.0 24.2 26.6	82.1 2.4
8	水	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツミンチカツ フレンチふうポテトサラダ マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめこ さとう じゃがいも さとう マカロニ	なたねあぶら あぶら	634.0 17.6 20.4	92.7 2.0
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも(2匹) ぶたにくとじゃがいものきんぴら みそしる	ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう		568.0 26.2 15.7	77.5 2.1
10	金	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 いちごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん しそ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり うめ いちご	こめ じゃがいも さとう		678.0 21.4 17.0	109.4 3.0
13	月	ミートソーススパゲッティ 牛乳 キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ オリーブあぶら		680.0 26.5 20.5	94.8 2.8
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ やさしいすじょうゆあえ こぎかなチップ	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう さとう さとう		666.0 26.0 25.0	81.6 1.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ キャベツとコーンのソテー すましじる	ぶたにく ウインナー もめんどうふ	ぎゅうにゅう	なばな にんじん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ ふ	なたねあぶら	571.0 17.1 19.0	80.4 1.9
16	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに あおなともやしのおひたし なたしよづけ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん しそ	たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん しょうが	こめ さとう さとう さとう		547.0 24.5 16.7	73.1 1.8
17	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう チキンゲット(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく にんにく コーン キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら あぶら	820.0 27.3 32.2	103.8 3.8
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり キャベツのごますあえ みそしる	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	575.0 23.9 17.3	78.6 2.5
21	火	ごはん ぎゅうにゅう しんじやがのそぼろに さんしよくあえ すましじる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう ふ		561.0 21.7 9.9	93.8 2.5
22	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ きりほしだいこんのいりに みそしる ふりかけ	とりにく さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも さとう	なたねあぶら	647.0 28.6 23.7	76.3 1.9
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき もやしとこまつなのソテー とんじる	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん	こめ さつまいも		607.0 27.3 20.6	74.7 2.2
24	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり ぶどう	こめ じゃがいも さとう さとう みずあめ	あぶら	709.0 20.7 18.9	113.4 3.1
27	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーソテー ペーコンチャウダー	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こむぎこ さとう さとう じゃがいも	オリーブあぶら	566.0 26.0 20.9	69.2 3.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ひらつくね ナムル ちゅうかスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ さとう けんまい かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら	540.0 20.3 16.5	76.0 2.4
29	水	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい はるまき キャベツときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ はるさめ こむぎこ かたくりこ こめこ さとう さとう	なたねあぶら ごまあぶら	717.0 24.4 27.2	93.0 2.2
30	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ジャーマンポテト ワンタンスープ	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも ワンタン		579.0 22.2 16.6	81.3 2.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう やきそば ひじきのごもくに みそしる	そば だいず うすあげ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		653.0 26.4 26.1	74.1 2.7

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることが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。