

6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(kcal)	たんぱく質(g)	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースに こまつなともやしのソテー たまごスープ ミルメーク		ぶたにく あつあげ さつまあげ 卵	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ さとう	ごまあぶら	630 25.5 17.3	90.6 2.3
4	火	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆチキンカツ キャベツのおかかいため みそワナンスープ		とりにく かつおぶし だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンさい	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう パンこ でんぶん ワンタン	あぶら	614 26.8 22.2	73.0 1.9
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ だいこんのうめサラダ さつまいものみそしる		とりにく もめんどうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん コーン うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう さつまいも	あぶら	629 24.7 16.9	92.1 2.9
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ツバスみりんほしフライ ピーマンいりやさしいため けんちんじる		ツバス ぶたにく きぬごしどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	もやし しょうが だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ピーマン さとう さいとも	ごまあぶら	639 24.9 22.0	80.7 1.8
7	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのてつぶんサラダ さくらんぼゼリー		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく もやし さくらんぼかじゅう	こめ じゃがいも さとう さとう みずあめ	ごまあぶら	711 20.8 18.8	112.4 3.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ さつまいものサラダ トックのスープ		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ コーン ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ さつまいも さとう トック	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	633 19.7 15.7	101.0 1.9
11	火	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじやが あげとだいこんのみそしる		たまご ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	604 25.1 18.3	82.2 3.2
12	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらとじゃがいものケチャップからめ こまつなとはるさめのひきにくいため とうふのスープ		さわら ぶたにく とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	664 25.5 21.7	87.9 2.4
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー		ハム 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 コーン	こめ でんぶん さとう じゃがいも さとう	オリーブあぶら	643 26.3 15.5	88.0 2.0
14	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめジャムやき キャベツのおこねぶあえ わふうミネストローネ きなこクリームだいふく		とりにく ベーコン あおだいず きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ うめジャム マカロニ もちこ さとう	なまクリーム	662 24.3 22.6	87 2.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ふくいきんさんぶたのあげぎょうざ とうふのちゅうかに パンサンズ		ぶたにく とりにく もめんどうふ	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 しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう でんぶん さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	632 23.5 21.5	83.8 2.0
18	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ あつあげのみそ炒め すましじる むらさきもみチップス		いわし あつあげ ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	うめ レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ	こめ でんぶん さとう かたくりこ さとう さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら	639 30.3 20.0	79.8 2.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうのコロッケ きんぴらごぼろ うちまめのみそしる なたしょうづけ		ぎゅうにく ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん しそ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ だいこん しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう さとう		641 22.8 21.6	85.2 2.6
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーガーふくいきんさんトマトソースかけ コールスローサラダ コーンポタージュスープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス にんじん バセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう さとう こめこ	あぶら なまクリーム あぶら	664 22.2 21.3	94.6 2.3
21	金	なつやすみカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとウィンナーのソテー かみかみこんぶ		とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	かぼちゃ ビーマン にんじん トマト 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 さとう		670 20.7 18.5	102.7 3.3
24	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう こしのルビーとブロッコリーのミンチカツ ポトフ ごぼうサラダ おこめのムース		ぶたにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう にゅう	トマト ブロッコリー にんじん バセリ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ	こむぎこ さとう こめこ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こめこ さとう みずあめ	ノンエッグマヨネーズ	691 24.7 33	75.9 2.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう だいずミートをつかったマーボーなす はるさめソテー ほうれんそうのスープ		ぶたにく だいずミート みそ あかみそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	なす ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	594 21.7 17.1	86.1 2.7
26	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう すきやきふう やさしいソースいため		なっとう ぎゅうにく やきどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう ふ さとう		640 27.1 17.5	91.9 2.1
27	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ わかめとツナのすのもの にくだんごとズッキーニのスープ		こうやどうふ とりにく たまご ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ズッキーニ コーン たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう でんぶん	あぶら	614 25.8 19.1	81.6 3.1
28	金	こだいまいごはん ぎゅうにゅう けんさんピオオのフライラっきョタルソース きりぼしだいこんのいりに くずりゅうまいたけいりとしる		トビウオ たまご うすあげ さつまあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう きりぼしだいこん だいこん まいたけ ねぎ	こめ こだいまい パンこ でんぶん さとう さとう	あぶら	616 26.4 21.5	79.2 2.4

※ 今朝の食料の納入の前後で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

★きゅうしょくだよりのツイートのこたえ①いちはほまれ ②ろくようおむぎ(穴太大栗) ③さくら(餅) ④ふくいめ(福井梅) ⑤わかさぎゅう(若狭牛) ⑥こしのルビー(越のルビー)

