

7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)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう やきさば ひじきのごもくいため だいこんとこまつなのみそしる 	さば だいず うすあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも		664 25.4 25.4	79.4 2.9	
2	火	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう ブロッコリーとだいこんのサラダ やさいのちゅうかスープ いちごのスティックケーキ 	ぶたにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いら	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう だいこん とうもろこし たけのこ キャベツ いちごビュレー レモンかじゅう	こめ かたくりこ さとう さとう こめこ	あぶら あぶら	596 23.4 16.0	86.7 1.6	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりすぶた もやしとらにのいためのもの ワンタンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン いら にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ワンタン	あぶら	605 22.0 19.2	83.6 2.2	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツとツナのソテー コーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ハセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも		660 26.5 21.0	87.5 2.6	
5	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ ドレッシングサラダ そうめんじる たなばたゼリー 	ぶたにく とりにく うすあげ とうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん オクラ	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ レモンかじゅう メロンかじゅう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう そうめん さとう	あぶら あぶら	640 18.0 19.3	96.2 2.8	
8	月	ナン まめいりキーマカレー かいそうサラダ シークワサータルト	ぶたにく だいず とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	こむぎこ さとう さとう さとう こめこ みずあめ	あぶら ごまあぶら あぶら	632 26.0 27.0	71.4 2.9	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめソテー たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン あかピーマン にんじん にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう オイスターソース はるさめ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	590 23.9 15.8	84.8 2.8	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげレモンふうみ ズッキーニとベーコンのソテー じゃがいもとうふのみそしる	とりにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう ズッキーニ キャベツ にんにく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	690 27.9 24.8	83.7 2.9	
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうもろこししゅうまい ゴーヤいりだいずミートのマーボーどうふ きりほしだいこんのチャプチェ 	さかなすりみ きめこどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんにく しょうが きりほしだいこん ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	655 26.6 18.5	94.3 2.3	
12	金	ごはん アジフライ 1しよくちゅうのうソース あおなともやしのおひたし あつあげとかほちやのみそしる	アジ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かほちや	もやし たまねぎ なす ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう		620 23.7 19.2	85.2 2.3	
15	月	うみのひ									
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのあまからソースからめ なつやさいポトフ ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマト バジル ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ たまねぎ キャベツ えだまめ もやし	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	ごま	661 24.5 20.9	93.7 2.5	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりミンチカレーフライ ごんざ じゃがいもたまねぎのみそしる ふりかけ 	ぶり うちまめ うすあげ もめんどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも さとう		642 25.3 24.2	80.3 2.4	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう とんできふういため さんしよくあえ とうがんのスープ とうにゅうブラマンジェ	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうがん キャベツ	こめ さとう さとう みずあめ		602 25.7 18.0	83.4 2.5	

※ 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ご了承願います。

★きゅうしょくだより しよくバズルのこたえ★

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

①うす ②にんじん ③ほたる ④うきわ ⑤うちゅう 【ふとわくのなか】すいぶんほきゅう

