

9がっ 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)
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 きめこしょうが ぶたにく だいずモート 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 だいこん 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 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 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 ナタデココリフルーツミックス	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 さいいどーまん 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 おひつ ぶたにく あつあげ とうにゅう しょうが 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 えどっごに やさしいと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 こうやどうふ だいず きつあげ 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 しろみぎかなのフライ 1しよくちゅうのうソース 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 もちこめ さとう	あぶら	678 28.8 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 きめこしょうふ 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 くるざとう	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 なんと きつまあげ 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。ご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

