

# 10かつ 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                         |                     | たんぱく質<br>たんぱく質<br>たんぱく質 | エネルギー<br>エネルギー<br>エネルギー |
| 1 火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>やしやし(2匹)<br>にじやが<br>どうふのみそしる                                | ししやも<br>ぎゅうにく<br>もめんどうふ みそ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にんじん                  | たまねぎ<br>だいこん ねぎ  | こめ<br>じゃがいも さとう                      |                     | 557<br>26.9<br>16.8     | 79.1<br>2.2             |
| 2 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>こやどうふとひよこまめのコロコロあげ<br>こまつなときりほしのおひたし<br>かいそうスープ             |  アイアン献立<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう<br>かいそうミックス       | こまつな にんじん                     | きりほしだいこん<br>たまねぎ もやし ねぎ  | こめ<br>こめこ さとう<br>さとう                 | あぶら                 | 575<br>22.7<br>19.1     | 80.8<br>1.9             |
| 3 木  | ごはん ぎゅうにゅう<br>あまからとりだいこん<br>キャベツのおかかいため<br>じゃがいものみそしる                     | とりにく<br>かつおぶし<br>うすあげ みそ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にんじん                  | しょうが だいこん ねぎ<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ                                       | こめ<br>さとう かつくりこ<br>キャベツ もやし<br>じゃがいも |                     | 555<br>24<br>18.3       | 76.7<br>2               |
| 4 金  | あまいろカレーライス ぎゅうにゅう<br>はるさめソテー<br>かみかみこんぶ                                   | ぶたにく<br>ベーコン  | スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん トマト                      | たまねぎ にんにく<br>キャベツ コーン  | こめ さつまいも じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう<br>さとう |                     | 735<br>23<br>22.5       | 114.9<br>3.6            |
| 7 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ショーロンポー(2こ)<br>だいこんのみずなのサラダ<br>はっほうさい                       | ぶたにく<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にんじん                  | キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが<br>だいこん みずな コーン<br>たまねぎ たけのこ もやし はくさい ほうしんいたけ | こめ<br>はるさめ さとう こむぎこ<br>かたくりこ         | ごまあぶら<br>あおじそドレッシング | 615<br>24.5<br>19.7     | 87<br>2.4               |
| 8 火  | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのかりかりフライ(2匹)<br>マカロニのケチャップいため<br>うちまめいりスープ             |  まぐわー献立<br>いわし<br>ベーコン<br>うちまめ | ぎゅうにゅう                   | にんじん こまつな<br>にんじん             | しょうが<br>たまねぎ にんにく<br>はくさい たまねぎ にんにく                                    | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも<br>マカロニ           | あぶら<br>オリーブあぶら      | 716<br>26.7<br>28.1     | 90.7<br>2.1             |
| 9 水  | かみなりごはん ぎゅうにゅう<br>いろどりやさいのたまごやき<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>おつきりこみ                 | とりにく<br>たまご ぶたにく<br>とりにく うすあげ   | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ          | にんじん<br>にんじん ほうれんそう<br>にんじん   | ごぼう<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん ほうしんいたけ はくさい ねぎ                            | こめ さとう<br>さとう<br>ワンタン さといも           |                     | 664<br>28.4<br>25.9     | 81.2<br>2.7             |
| 10 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ポロニアカツ<br>かんぴょうとにんじんのいために<br>りくおしょうやさいのポスタージュ<br>ブルーベリークレープ | とりにく<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう スキムミルク            | にんじん いんげん<br>かぼちゃ ほうれんそう にんじん | かんぴょう<br>たまねぎ コーン<br>ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう                                | こめ<br>さとう じゃがいも ちみつ<br>さとう           | あぶら                 | 705<br>21.2<br>23.5     | 104.8<br>2.2            |
| 11 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのブラウンスチュー<br>うめドレッシングサラダ<br>まめによるこぶ                     | ぶたにく<br>だいず   | ぎゅうにゅう<br>こんぶ            | にんじん かぼちゃ<br>にんじん             | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                   | ノンオイルドレッシングがらみぶし    | 597<br>21.4<br>17.7     | 92.7<br>2.5             |
| 14 月 | スポーツのひ  |   |                          |                               |  |                                      |                     |                         |                         |
| 15 火 | ごはん(とほしょうスマートのうぎょうまい) ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>キャベツのゆかりあえ<br>とんじる           | ちくわ<br>ぶたにく うすあげ みそ   | ぎゅうにゅう<br>あおのり           | しそ<br>にんじん                    | キャベツ<br>だいこん ごぼう ねぎ  | こめ<br>てんぷらこ<br>さつまいも                 | あぶら                 | 559<br>20<br>17.3       | 83.3<br>2               |
| 16 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>てりやきチキン<br>キャベツとウインナーのいためもの<br>あつあげのみそしる                    | とりにく<br>ウインナー<br>あつあげ みそ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にんじん                  | キャベツ コーン<br>たまねぎ もやし ねぎ  | こめ<br>さとう                            |                     | 571<br>24.8<br>20       | 74.6<br>2.6             |
| 17 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ポテトとおこめのさきみカツ<br>はりはりつけ<br>しるビーフン                           | とりにく<br>ベーコン  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にんじん                  | きりほしだいこん きゅうり<br>もやし たまねぎ ねぎ   | こめ<br>じゃがいも ちみつ<br>さとう<br>ビーフン       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | 574<br>21.4<br>18.2     | 81.8<br>1.6             |
| 18 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>プリプリこんにやくいため<br>さといものころろがし<br>かきたまのみそしる<br>あじつけこんぶ          | とりにく<br>たまご もめんどうふ みそ<br>こんぶ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん チンゲンさい<br>にんじん           | たけのこ ほうしんいたけ しょうが にんにく<br>えのきたけ ねぎ                                     | こめ<br>さとう かつくりこ<br>さといも さとう<br>さとう   | ごまあぶら               | 604<br>24.6<br>17       | 102.2<br>2.5            |
| 21 月 | あつあげのマーボーどん ぎゅうにゅう<br>ニラとはくさいのスープ<br>なしゼリー                                | あつあげ とうもろこし しょうが しょうが<br>なしゼリー  | ぎゅうにゅう                   | にんじん こまつな<br>ニラ               | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ<br>はくさい もやし しめじ<br>なしかじゅう                            | こめ さとう かつくりこ<br>さとう                  | ごまあぶら               | 577<br>21.1<br>16.6     | 88.2<br>1.9             |
| 22 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけのしおやき<br>きんときまめのあまに<br>とりにくともめんどうふ うすあげ                   | さけ<br>きんときまめ<br>とりにく もめんどうふ うすあげ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん                          | キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが  | こめ<br>さとう                            |                     | 653<br>33.6<br>24.6     | 80<br>2.5               |
| 23 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>だいたいのミートソースに<br>もやしとチンゲンさいのソテー<br>キャラメルポテト                  | だいたい ぶたにく   | ぎゅうにゅう                   | にんじん トマト<br>チンゲンさい にんじん       | たまねぎ コーン しめじ<br>もやし  | こめ<br>さとう<br>さつまいも グラニューとう           | あぶら パター             | 698<br>24.8<br>23.2     | 102.4<br>1.8            |
| 24 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>きのこミニチカツ<br>きりほしだいこんの1ももの<br>わかめのすまし汁                       | ぶたにく<br>さつまいも うすあげ<br>きぬごしどうふ   | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん<br>にんじん みつば              | しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ<br>きりほしだいこん<br>たまねぎ                                | こめ<br>さとう こむぎこ パンこ<br>さとう            | あぶら                 | 617<br>22.8<br>22.6     | 83.8<br>2.1             |
| 25 金 | チキンカレーライス ぎゅうにゅう<br>ごぼうのマヨサラダ<br>あおりんごゼリー                                 | とりにく  | スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう        | にんじん トマト<br>にんじん              | たまねぎ にんにく<br>ごぼう きゅうり えだまめ<br>りんごかじゅう                                  | こめ じゃがいも<br>さとう                      | ノンエッグマヨネーズ          | 723<br>20.6<br>24.3     | 101.7<br>3.2            |
| 28 月 | フオカツチャ<br>やきそばいりごもくいため<br>チキンナゲット(2こ)<br>トマトスープ                           | ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン とうふ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>トマト                   | キャベツ たまねぎ<br>にんにく<br>しめじ にんにく えだまめ たまねぎ                                | こむぎこ さとう<br>やきそばめん<br>パンこ こむぎこ       | あぶら<br>オリーブあぶら      | 607<br>26.7<br>29       | 61<br>3.3               |
| 29 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ウインナーのケチャップからめ<br>のりずあえ<br>じゃがいもをほろに                        | ぶたにく<br>とりにく  | ぎゅうにゅう<br>のり             | こまつな にんじん<br>にんじん             | もやし<br>しょうが たまねぎ   | こめ<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも さとう かつくりこ  |                     | 569<br>25.7<br>13.6     | 90<br>2.5               |
| 30 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>はくさいのびたし<br>こんぶのみそしる                                | さば<br>うすあげ みそ   | ぎゅうにゅう                   | こまつな にんじん<br>にんじん             | はくさい<br>ごぼう だいこん ねぎ  | こめ<br>さつまいも                          |                     | 594<br>23.1<br>24       | 74.9<br>2.5             |
| 31 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグトマトソースかけ<br>ひじきのサラダ<br>とうにゅうスープ<br>かぼちゃマフィン            | ハンバーグ<br>ツナ<br>とうにゅう<br>とうにゅう だいたいこ   | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | トマト<br>こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ   | たまねぎ<br>もやし<br>はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが                                 | こめ<br>さとう<br>さとう<br>かたくりこ<br>こめこ さとう | ごまあぶら<br>あぶら        | 643<br>23.2<br>20.2     | 93.5<br>1.7             |