

5がつ がっこうきゅうしょく よてい にん だて ひょう

令和5年5月 若狭町給食センター

日 曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
		からだをつくる食べ物	からだをつくる食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	からだを元気づける食べ物	からだを元気づける食べ物	エネルギーたんぱく質	たんぱく質たんぱく質
1月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キャベツのごまあえ みそしる	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう さとう じゃがいも	しろごま	575.0 24.7 14.7	84.5 2.6
2火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに アスパラソテー わかたけじる クリームソーダふうゼリー	とりにく こうやどうふ ベーコン もめんどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん えだまめ アスパラガス	キャベツ たけのこ メロン	こめ さとう	オリーブゆ	623.0 24.9 20.7	81.0 2.5
8月	ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ さつまいもチップス	ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	はくさい もやし たけのこ にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも さつまいも さとう	こめあぶら	533.0 21.4 13.2	79.7 2.7
9火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに さんしょくあえ みそしる	とりにく もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう		582.0 23.7 12.1	93.5 2.2
10水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーマヨやき ポイルブロッコリー やさしいのスープに	ちくわ ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	554.0 19.6 15.1	84.6 2.4
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう やしやしやも きぼだいこんのいりに みそしる	ししやも 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 ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも		518.0 21.6 14.7	72.7 2.0
12金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう はるさめサラダ いちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ いちご	こめ じゃがいも はるさめ さとう みずあめ	ごまあぶら	726.0 20.2 18.5	117.8 3.1
15月	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう れんこんチップ れいとうみかん	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん みかん	スパゲティ こめこ	オリーブゆ なたねあぶら	688.0 23.2 22.6	95.7 2.6
16火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ こまつなともやしのすじょうゆあえ いわしのうめ	ぎゅうにく やきとうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ もやし うめ レモン	こめ さとう さとう さとう でんぷん		738.0 33.5 28.3	83.0 2.8
17水	わかめごはん 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 たけのこいりとんじる	ぶたにく ぶたにく もめんどうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	なのはな	たまねぎ コーン キャベツ コーン たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	587.0 20.4 17.7	85.0 3.0
18木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに ほうれんそうともやしのおひたし なたしょうづけ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しそ	たまねぎ はくさい たけのこ もやし えのき だいこん しょうが	こめ さとう さとう		564.0 26.5 17.7	73.0 1.8
19金	ハヤシライス ぎゅうにゅう フレンチふうポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにく	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 きゅうり	こめ じゃがいも さとう		647.0 20.6 17.5	98.6 2.4
22月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー にくだんご はるさめスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	キャベツ しょうが にんにく にんにく しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	551.0 21.7 15.0	80.5 2.6
23火	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのミンチカツ きりぼしだいこんのナポリタンふう マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ こめこ くらざとう マカロニ	なたねあぶら	633.0 21.0 20.8	87.3 2.4
24水	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	とりにく ぶたにく ツナ もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		647.0 27.0 31.1	78.5 2.5
25木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのおうごんやき ブロッコリーソテー たまごスープ	さわら ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	558.0 23.3 16.5	76.0 2.5
26金	はるやさいカレー ぎゅうにゅう うめドレッシングサラダ ぶどうゼリー	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり うめ ぶどう	こめ じゃがいも		689.0 22.2 16.3	114.1 3.1
29月	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい むしシュウマイ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく うずらたまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい いいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ かたくりこ パンこ さとう さとう	ごまあぶら	658.0 27.7 22.6	83.9 2.5
30火	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ キャベツのしおこんぶあえ みそしる	さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		672.0 23.9 23.2	84.2 3.1
31水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル みそワタンスープ	ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが いいたけ だいこん ねぎ キャベツ いいたけ にんにく	こめ はるさめ こむぎこ こめこ さとう ワタタン	なたねあぶら	656.0 19.2 25.1	86.7 2.3

※ 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。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。