

6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6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	
			からだづつとももの 体を作る食べ物	ぎゅうにゅう	からだづつとももの 体の調子を整える食べ物	ぎゅうにゅう	からだづつとももの 熱や力のもとになる食べ物	ぎゅうにゅう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	たんぱく質(g) しじつ(g)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ たまねぎのスープ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう	べにばなゆ	571.0 22.6 14.9	85.5 2.3
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ キャベツとこまつなのソテー かきたまじる	とりにく もめんどうふ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ		571.0 25.2 16.4	77.3 2.9
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに やさいのすじょうゆあえ むしシュウマイ	ぶたにく もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう こめこ		627.0 27.6 21.8	78.3 2.0
6	火	ごはん 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 やさしいソテー わかさわかめのみそしる	ぶたにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかさわかめ	こしのルビー ブロッコリー にんじん キャベツ	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ	こめ こめこ こむぎこ さとう	なたねあぶら	626.0 21.8 21.1	85.3 2.3
7	水	チキンソースカツどん ぎゅうにゅう ポイルキャベツ けんちんじる おこめのムース	とりにく もめんどうふ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう にゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ さとう パンこ こめこ さとう みずあめ	なたねあぶら	707.0 25.7 26.6	87.3 3.3
8	木	こだいまいごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうともやしのおひたし みそしる	さけ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ	こめ くらまい さとう じゃがいも		562.0 25.6 18.1	71.5 2.1
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグけんさんトマトソース ごまマヨサラダ おしむぎスープ	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん えだまめ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ むぎ	ごま マヨネーズ	615.0 24.0 26.5	84.1 2.3
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ツナポテト ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ツナ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ コーン しいたけ	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	627.0 24.8 16.5	93.6 2.3
13	火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうとスナップエンドウのコロッケ キャベツのいりだいずあえ さつまじる うめぼし	わかさぎゅう だいず うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	スナップエンドウ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん うめ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも	なたねあぶら	614.0 17.8 19.7	89.7 3.5
14	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため キャベツとれんこんのうめドレッシングあえ すましじる	あつあげ ぶたにく しろみそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ まいたけ	こめ さとう ふ	ごまあぶら	578.0 23.0 18.1	75.9 2.4
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ツナとキャベツのサラダ わかめスープ	ぶたにく ツナ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ニラ にんじん	キャベツ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう こめこ さとう	なたねあぶら べにばなゆ	532.0 17.3 18.5	72.1 1.8
16	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとベーコンのソテー きなこクリームだいふく	とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さとう もちこ さとう くらみつ		738.0 22.8 20.9	113.3 3.2
19	月	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが ひじきのごもくに みそしる	とりにく だいず うすあげ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう		604.0 24.0 17.1	86.5 2.7
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのいためもの キャベツときゅうりのちゅうかあえ にくだんごスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ ビーフン さとう	ごまあぶら	570.0 22.1 14.9	85.1 2.6
21	水	ごはん ぎゅうにゅう シイラとさつまいものケチャップがらめ やさしいごまいため すましじる	シイラ さつまあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	こめ さつまいも さとう ふ	なたねあぶら ごまあぶら	642.0 25.6 16.8	91.3 2.5
22	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめジャムやき さんしよくあえ ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが うめ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		621.0 23.9 18.1	88.5 2.5
23	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースに もやしとこまつなのソテー ワンタンスープ	あつあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ワンタン	ごまあぶら	616.0 25.7 18.1	85.0 2.8
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ちょうないさんツパスのパンこやき ぶたにくとじゃがいものきんぴら キャベツのスープ	ツパス ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく ごぼう もやし キャベツ	こめ パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ オリーブゆ	663.0 27.3 24.2	79.7 1.9
27	火	だいずいりわかめごはん ぎゅうにゅう トピウオフライ キャベツとウインナーのソテー みそしる	だいず トピウオ ウインナー もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン	こめ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら	649.0 28.4 21.6	82.3 2.9
28	水	ごはん ぎゅうにゅう こやどうふのたまごとじ ほうれんそうとキャベツのおひたし うちまめいりみそしる	とりにく こやどうふ たまご うちまめ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ じゃがいも さとう さとう		607.0 29.4 18.0	78.9 2.6
29	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめソテー ちゅうかスープ	ぶたにく しろみそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ		542.0 19.5 14.6	82.3 2.7
30	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう つぶマスタードいりドレッシングサラダ うめゼリー	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 キャベツ きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう さとう	べにばなゆ	697.0 20.6 18.9	110.2 3.1

※ 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。