8, 9がつかっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年8月 若狭町給食センター

日	曜日	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			かたひつ ちんちん 体を作る食べ物	かたひつ ちんちん 体を作る食べ物	かたひつ ちんちん 体の調子を整える食べ物	かたひつ ちんちん 体の調子を整える食べ物	かたひつ ちんちん 熱や力のもとになる食べ物	かたひつ ちんちん 熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
31	木	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ オレンジゼリー	ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい もやし にんにく たまねぎ オレンジ	こめ		539.0 21.6 12.5	83.8 2.7
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー かぼちゃとベーコンのマカロニスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく たまねぎ	こめ さとう マカロニ	オリーブゆ	632.0 22.7 25.5	91.8 2.5
4	月	あげパン ぎゅうにゅう にくだんご トマトポトフ	きなこ とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ スズキーニ	こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	544.0 21.9 23.6	62.0 2.4
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソースかけ ジャーマンポテト はるさめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも はるさめ		593.0 22.1 16.9	85.4 2.7
6	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ むしシュウマイ もやしとほうれんそうのソテー	ぶたにく しほりとうふ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ		653.0 25.9 22.0	87.0 2.5
7	木	とりにく ぎゅうにゅう やさいのごまいため みそしる	とりにく さつまあげ 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 ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	716.0 28.7 25.4	89.2 2.5
8	金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう やさいソテー ぶどうゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ にんにく なす キャベツ コーン ぶどう	こめ じゃがいも さとう みずあめ		707.0 22.4 16.9	115.4 3.2
11	月	わかめごはん ぎゅうにゅう コロケ やさいとベーコンのカレーソテー みそしる	ぶたにく ベーコン もめんどうふ うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら	611.0 19.8 21.9	81.6 2.9
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのマヨネーズやき もやしとベーコンのソテー とうふのちゅうかに	ちくわ ベーコン ぶたにく うずらたまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんじん チンゲンさい	もやし たまねぎ しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ		612.0 28.5 20.9	74.8 2.5
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに とりにくとキャベツのいためもの けんちんじる	さば しろみそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ にんにく だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも		671.0 27.0 23.3	82.7 2.8
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃがいものミートソースに こまつなとツナのソテー たまねぎのスープ	ぶたにく だいず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも		599.0 23.1 18.0	84.6 2.8
15	金	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう とんじる ナタデココイリミックスフルーツ	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ コーン だいこん おうとう パイン ナタデココ	こめ じゃがいも こめあめ さつまいも さとう	なたねあぶら	550.0 14.5 24.7	66.6 2.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン さんしょくあえ ワンタンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ さとう こめこ さとう ワンタン	なたねあぶら	694.0 26.0 27.4	81.6 2.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きぼだいこんのいりに さつまじる	さけ 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 だいこん	こめ さとう かたくりこ さとう さつまいも		636.0 27.9 21.3	79.7 2.4
21	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのごますあえ ごもくじる	あつあげ ぶたにく しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	いりごま	553.0 21.9 18.1	72.7 1.6
22	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう もやしとコーンのおひたし レアチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく もやし コーン	こめ さとう		774.0 22.9 26.7	108.7 3.4
25	月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうぎ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ	にんにく しょうが キャベツ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	ちゅうかめん かたくりこ さとう こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	595.0 27.6 19.9	22.6 3.4
26	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあつあげのそぼろに ほうれんそうともやしのごまあえ すましじる	あつあげ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう ふ	いりごま	562.0 27.5 17.3	71.0 1.9
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナとこまつなのマヨソテー ちゃんこなべ しそあじびじき	ツナ にくだんご もめんどうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しそ	キャベツ はくさい だいこん	こめ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	570.0 22.2 17.0	80.2 2.2
28	木	あげごはん ぎゅうにゅう ひらつくね みそしる さつまいもチップス	とりにく うすあげ 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 えだまめ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さとう パンこ さとう はつがげんまい じゃがいも さつまいも さとう	こめあぶら	691.0 27.3 24.8	86.2 3.8
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのガーリックいため はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しいたけ	こめ さとう はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	541.0 22.8 14.1	79.0 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がご了承願います。 ※ 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。