

### 3がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年3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	
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ちょうないさんゆうきまいごはん ぎゅうにゅう マダイフライ マカロニのケチャップいため ポトフ らっきょタルタルソース 	まだい ベーコン ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ケール にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ らっきょ	ごめ パンこ マカロニ じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブゆ だいずあぶら なたねあぶら	743.0 26.2 24.4	102.4 2.4
2	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーソテー ワントンスープ おこめのムース 	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく もやし	ごめ じゃがいも さとう ワントン ごめこ みずあめ	オリーブゆ	676.0 26.7 24.9	83.4 2.6
3	金	わかさぎゅうのやきにくどん ぎゅうにゅう キャベツときゅうりのあまずあえ わかめスープ さんしょくはなゼリー 	わかさうし もめんどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もも りんご	ごめ さとう かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら	673.0 27.9 23.1	86.8 2.1
6	月	あげパン ぎゅうにゅう にくだんご やさいのスープに むらさきもっす ミルメーク 	きなこ とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ケール	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ コーン	ごめ さとう じゃがいも むらさきも さとう	なたねあぶら	683.0 22.8 28.4	85.1 2.5
7	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやき きゅうりともやしのすのもの りんごタルト	ぎゅうにく やきどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	はくさい きゅうり もやし りんご	ごめ ふ さとう さとう さとう ごめこ		774.0 32.0 28.4	93.3 1.9
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ドレッシングサラダ さつまじる おいおいケーキ 	とりにく うすあげ みそ たまご なまクリーム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん いちご	ごめ ごめこ さとう さつまいも さとう こむぎこ	なたねあぶら べにばなゆ	845.0 31.0 34.0	99.4 3.7
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ひじきのごもくに とんじる	ぶり だいず うすあげ さつまあげ ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう さといも		689.0 33.0 24.3	79.0 3.2
10	金	わかさぎゅうのビーフカレーライス やさいソテー みかんゼリー 	わかさうし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	ごめ じゃがいも		814.0 26.1 28.3	111.4 3.3
13	月	わかさうしのぎゅうどん ぎゅうにゅう はくさいとおおなのおひたし みそしる スイートポテト 	わかさうし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ はくさい もやし まいたけ	ごめ さとう さとう ふ さつまいも じゃがいも ごめこ		737.0 30.2 25.6	92.9 2.5
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうゴロゴロミンチカツ キャベツとウインナーのソテー たまごスープ いちごクレープ	わかさうし ウインナー たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ コーン いちご レモン	ごめ こむぎこ ごめこ くるざとう じゃがいも かたくりこ みずあめ		784.0 23.9 28.0	95.2 3.9
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ナムル はるさめソテー マーボーどうふ	ベーコン ぶたにく しほりとうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	ごめ さとう はるさめ さとう かたくりこ		615.0 24.0 17.7	88.2 2.8
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー むしシュウマイ クリームシチュー	ぶたにく とりにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう たまねぎ しょうが たまねぎ	ごめ パンこ さとう じゃがいも		663.0 28.1 20.0	90.8 2.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテト はるさめスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	だいこん れんこん たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ もやし	ごめ さとう じゃがいも はるさめ		679.0 24.5 31.7	92.9 2.8
20	月	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ごめ スパゲティ さとう	オリーブゆ べにばなゆ	752.0 33.3 26.7	91.1 2.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい さといもしらやまポークのはるまき もやしとニラのいためもの	ぶたにく うずらたまご しらやまポーク えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが はくさい しいたけ もやし	ごめ かたくりこ さといも さとう こむぎこ		690.0 28.9 23.2	87.7 2.2
23	木	ドライカレー ぎゅうにゅう あおじそサラダ 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 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	ごめ		752.0 27.1 26.9	98.3 3.5

※ 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ください。 ※ 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。