

令和 6 年度 3 月分 給食予定献立表 3色食品表 津幡町

日	献立名	主に体をつくる(緑)	主に無油力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
3月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	鶏水卵 かまぼこ 魚肉すり身 あおさ ハンバーグ(肉類 豆腐 おおき 大豆)A:B あさり ぶかし	米さとう 油 でんぷん さとう 植物油 小麦粉 ハンバーグ(油 さとう) さとう でんぷん さとう	にんじん 切干しいたけ えだまめ ハンバーグ(たまねぎ にんじん にんにく しょうが) たまねぎ えのきたけ みつば 白桃ピューレ、いちご果汁	627	238	187	
4月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	きびなご わかめ おますあえ すきやきぶんに 豆乳	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 小麦粉(肉類 豆乳) 油 大豆油 さとう 豆腐 油 さとう さとう 米粉 みずあめ	卵じそ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ほうさい ねぎ にんじん こんにゃく みかん果汁 レモン果汁	685	246	224	
5月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	脱脂粉乳 ×ロン生地(卵 乳) 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ×ロン生地(肉類 さとう ショートニング) オリーブ油 はちみつ 油 さとう 白玉だんご	キャベツ きゅうり とうもろこし ほうさい たまねぎ にんじん こまつな いちご	678	267	232	
6月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	えび いたよりだい 大豆たん白 鶏肉 あつあげ 豚肉 牛肉 赤みそ	米 かつお節 のり さとう 豚脂 パン粉 さとう 小麦粉 ごま さとう 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほうさい にんじん こんにゃく	645	254	231	
7月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	鶏卵 ベーコン ツナ 牛肉	米 白米 でんぷん さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ノールワ	ほうさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー	710	237	241	
8月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	わかめ 豚肉 淮揚汁 みそ 豆乳 大豆粉	米 白米 小麦粉(肉類 さとう ショートニング 大豆油) さとう じゃがいも ショートニング さとう 米粉 水あめ 植物油	キャベツ たまねぎ しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ こぼろ にんじん ねぎ ブルーベリー果汁	634	246	177	
9月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	さば みそ のり 豚肉 牛乳 鶏卵	米 さとう ごま さとう さといも サラダ油 さとう	小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ だいこん こぼろ にんじん えのきたけ ねぎ	706	301	174	
10月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 大豆、牛肉	小麦粉 小麦粉 さとう ショートニング さとう マーガリン 大豆油 豚脂 さとう 油 じゃがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん、ピーマン にんじん たまねぎ セロリ、トマト	645	290	264	
11月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	牛肉 豚肉 ウィンナー	パン じゃがいも サラダ油 コレラー	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース すりりんご ブルーツ	650	283	279	
12月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	小豆 豚肉 大豆粉 鶏卵 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 でんぷん 油 大豆油 ごまドレッシング でんぷん さとう 小麦粉 水あめ ショートニング	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ いちごピューレ	647	262	238	
17月	卒業式 ☆ 特別日課のため給食はありません。 ☆							
18月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	ぶり ひじき さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ にんじん ねぎ ぶどう	629	271	233	
19月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	鶏肉 ひじき佃煮(ひじき) ベーコン 牛乳 かたくちいわし 胃のり	小麦粉 さとう ショートニング ひじき佃煮(さとう ごま)油 さとう じゃがいも マカロニ 油 小麦粉 バター 生クリーム さとう	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	626	330	235	
21月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	豚肉 のり あつあげとほうさいのみそしる 鶏卵	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう ココア チョコレート 小麦粉 さとう ショートニング	こまつな にんじん しめじ ほうさい えのきたけ にんじん ねぎ	729	253	296	
24月	177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★ 177) ちんぽんし★	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 バター 油 さとう 油 さとう 水あめ はちみつ ぶどうゼリー(さとう) さとう	にんにく トマト たまねぎ にんじん、ピーマン もやし ほうさい にんじん しめじ ねぎ みかん、パイナップル、りんご、アセチコ ぶどうゼリー(ぶどう果汁)	676	222	216	

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 割合により一部献立を減量することもあります。献立月かみかみ献立を参照。(※印)

栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中食時)	639kcal	16.5%	30.3%	403mg	4.9mg	250.μg	0.54mg	0.55mg	25mg	4.9g	2.5g	85mg

リク) ☆は8年生のリクエスト給食です。8年生のリクエストがいっぱい入って、1年生～5年生もごうかな給食が楽しみですね。8年生は、栄養士の先生や調理員さんからのエールを受け取って、中学校に行ってもじぶんらしく元気にがんばってくださいね。