

令和 8 年度		5 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（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質		
1 金	ごはん ぶたにくとだいずのくろずあん★ ワンタンスープ デザート（もちゼリー）	豚肉 大豆 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう） さとう 水あめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ワンタン（たまねぎ しょうが）もやし はくさい にんじん 干しいだけ ねぎ 白桃	641	22.8	18.0		
7 木	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいろどりあえ とうふとなめこのみそしる	豚肉 ひじき 絹ごし豆腐 ふかし みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん とうもろこし なめこ ねぎ	606	24.4	19.9		
8 金	ごはん あじのみりんやき こまつなとあげのあえもの しんじゃがいものそばろに	あじ うすあげ 鶏肉	米 さとう でんぷん 油 さとう 油 じゃがいも さとう でんぷん	 こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	630	26.9	19.9		
11 月	 きゅうしょくなし 								
12 火	ごはん とりにくのトマトソースがけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油	トマト にんにく たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな にんじん えのきだけ	606	25.1	19.7		
13 水	胚芽パンズ ハンバーグ はるキャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 豚脂 でんぷん さとう 油 マカロニ バター 米粉 油 生クリーム	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 たまねぎ にんじん エリンギ	568	24.9	20.4		
14 木	ごはん めぎすのなんばんづけ★ ブロッコリーとハムのマヨあえ とんじる	メギス ロースハム 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	628	26.9	24.3		
15 金	ナン ウインナー フレンチサラダ キーマカレー	ウインナー 鶏肉 豚肉	小麦粉 さとう 油 ショートニング 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト	584	25.7	28.0		
18 月	とりそばろどん（ごはん） （ぐ） ごまあえ あつあげのみそしる ヨーグルト	鶏肉 いり玉子（鶏卵） 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 いり玉子（でんぷん さとう 油） 油 さとう ごま さとう	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ	578	23.2	17.0		
19 火	ジャンバラヤ アメリカ献立 チョップドサラダ クラムチャウダー デザート（ワールドカップトリプルゼリー）	ウインナー あさり 牛乳	 米 バター 油 油 さとう じゃがいも バター 米粉 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	534	14.3	16.9		
20 水	バターロール ハニーマスタードチキン アスパラソテー ぶたにくとじゃがいものトマトに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも 油 さとう	アスパラガス たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん トマト	564	32.1	21.5		
21 木	ごはん はるまき ホイコーロー わかめとたまごのスープ	豚肉 大豆粉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ	米 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	609	19.7	22.1		
22 金	ごはん いりこフライ★ バンバンジーサラダ ちゃんぽんめん	いわし 鶏肉 豚肉 なんと	米 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油 中華めん ごま油	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	585	24.2	16.1		
25 月	ごはん とりにくのレモンだれ きりぼしだいこんのいために★ みそけんちんじる	鶏肉 さつまあげ 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう ごま油	レモン果汁 切干しだいこん にんじん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	612	28.5	17.3		
26 火	ごはん さばのみそに おひたし だいこんのうまに	さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 さとう でんぷん さとう 油 さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	636	26.5	21.1		
27 水	ミルクロール ほうれんそうオムレツ スパゲッティソテー ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ウインナー ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 スパゲッティ 油 ミートボール（水あめ 大豆油 でんぷん） じゃがいも 油 さとう 米粉 ハヤシルウ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ にんにく ミートボール（たまねぎ）たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	653	23.2	27.0		
28 木	ごはん かきあげ★ ツナときゅうりのさっぱりあえ いなりうどん	大豆たん白 ツナ わかめ かまぼこ うすあげ	米 小麦粉 油 大豆油 さとう うどん さとう	 たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	625	20.1	19.9		
29 金	ごはん こうやとうふのあまからがらめ もやしのおかかあえ ごまじる	高野豆腐 青のり かつおぶし 鶏肉 みそ	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう もち ごま	もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こまつな	614	20.9	18.0		

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	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
	603kcal	15.9g	30.3%	344mg	3.3mg	236μg	0.50mg	0.48mg	23mg	4.5g	2.4g	79mg	2.6mg