

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1水	ご飯 牛乳 すきやき風煮 だいこんのごまあえ 納豆 りんご	ぎゅうにくとうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい だいこん りんご	こめ こんにやく じゃがいも さとう	ごま		578 kcal 26.5 g 16.1 g 1.4 g	114.8 g
2木	ご飯 牛乳 とびうおフライ らっきょタルタルソース ぼっかけ汁 越前柿ミックスサラダ	とびうお あげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり えちぜんがき	こめ パンこ こんにやく さとう さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ らっきょ外丸	11月6日から 約2か月間	607 kcal 21.9 g 21.2 g 1.7 g	116.8 g
6月	ご飯 牛乳 大豆入りキーマカレー 花らっきょサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン らっきょ もも パイン みかん	こめ	あぶら カレールウ	「いちほまれ」の 新米になります	648 kcal 26.2 g 24.3 g 2.1 g	120.7 g
7火	ご飯 牛乳 しいらの南蛮漬け なめこの味噌汁 小松菜と切干しのお浸し みかんクレープ	しいら あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ でんぷん さとう クレープ	あぶら		610 kcal 25.6 g 20.7 g 2.2 g	109.1 g
8水	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース 野菜スープ マカロニツナサラダ	ハンバーグ とうにゅうクリーム ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ひらたけ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	こめ さとう マカロニ	マヨネーズ ドレッシング		650 kcal 23.7 g 27.0 g 2.4 g	110.9 g
9木	ご飯 牛乳 チキンソースカツ さつまいも キャベツの昆布あえ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう パンこ さつまいも	あぶら ごまあぶら		585 kcal 22.2 g 19.8 g 2.0 g	112.3 g
10金	滋味うまご飯 牛乳 肉団子 肉じゃが ゆかりマヨネーズサラダ	あげ みそ にくだんご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん だいこんばい いんげん あかじそ	しいたけ だいこん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう マカロニ	ごまあぶら ごま マヨネーズ	【肉団子】 ひとり:2こ	670 kcal 27.7 g 27.1 g 2.5 g	104.0 g
13月	ご飯 牛乳 赤がれいフライ 洋風のっぺい汁 バンサンスー さつまいもクリーム大福	あかがれい とりにく あげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとも パンこ こんにやく さとう はるさめ さつまいもクリームだいふく	あぶら ごまあぶら		606 kcal 21.7 g 16.7 g 1.9 g	121.6 g
14火	麦ご飯 牛乳 越のルビーのハッシュドポーク オムレツ わかめとこんにやくの梅サラダ	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こしのルビー	にんにく たまねぎ ひらたけ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ おおむぎ こんにやく さとう	ハヤシルウ あぶら		590 kcal 20.5 g 20.8 g 3.2 g	109.4 g
15水	ご飯 牛乳 さつまいもごまフライ 麻婆大根 ほうれん草のナムル	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ねぎ もやし	こめ さとう でんぷん パンこ さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら		620 kcal 22.1 g 21.2 g 2.3 g	124.6 g
16木	ご飯 牛乳 さわらの味噌マヨネーズ焼き 大根と豚肉の煮物 すこ入り酢の物	さわら みそ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが だいこん きゅうり もやし すこ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	マヨネーズ		573 kcal 25.8 g 18.7 g 2.3 g	104.2 g
17金	白茎ごぼうご飯 牛乳 若狭牛と県産ポークのミンチカツ ピリ辛豚汁 ゆかりあえ	とりにく あげ わかさぎゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	しらきごぼう えだまめ しょうが だいこん ごぼう はくさい もやし キャベツ ねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら		630 kcal 28.1 g 22.7 g 2.7 g	103.5 g
20月	ご飯 牛乳 いわしの福井梅煮 煮しめ 春雨のごま酢あえ	いわし うめぼし とりにく あげ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとも さとう はるさめ	ごまあぶら		562 kcal 25.8 g 15.2 g 2.0 g	110.9 g
21火	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン こかぶのスープ ごぼうのごまサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こかぶのは	こかぶしめじ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	こめ でんぷん はちみつ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	11月24日は、 いい日本食とかけ て「和食の日」。 くわしくは、 給食だよりを 見てね!	614 kcal 22.4 g 25.1 g 1.9 g	106.6 g
22水	青大豆と揚げのご飯 牛乳 赤魚塩こうじ焼き 鶏ごぼう汁 のり酢あえ ガトーショコラ	あおだいず あげ あかうお とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう ましたけ ねぎ もやし	こめ さとう こんにやく ガトーショコラ	ごま		616 kcal 29.6 g 20.7 g 2.4 g	102.4 g
24金	コッペパン 牛乳 フランクフルトケチャップあえ さつまいものシチュー 海藻サラダ	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	コッペパン さとう さつまいも	バター ホワイトゆ ごまあぶら		622 kcal 25.1 g 25.5 g 3.3 g	89.6 g
27月	ご飯 牛乳 ショーロンポー トマト入り卵スープ れんこんサラダ	ショーロンポー ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン れんこん きゅうり	こめ じゃがいも パンこ さとう	ごま マヨネーズ	【ショーロンポー】 ひとり:2こ	633 kcal 19.8 g 26.3 g 2.0 g	108.3 g
28火	ご飯 牛乳 キャベツとうずら卵の炒め物 きゅうりの中華あえ キャラメルポテト	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら バター		624 kcal 21.4 g 23.3 g 1.8 g	118.9 g
29水	キャロットピラフ 牛乳 ベイクドエッグ 大豆のチャウダー あおりんご	ウイナー たまご とりにく だいず とうにゅう とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ひらたけ りんご	こめ じゃがいも こめこ	あぶら	キャロット (carrot)は 「にんじんの ことだよ!	588 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g	114.5 g
30木	ご飯 牛乳 さわらの磯辺天ぷら 厚揚げのカレー煮 福井県産わかめの酢の物	さわら ぶたにく あげ	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ		645 kcal 26.6 g 25.9 g 1.7 g	109.3 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米(いちほまれ)、米粉、大麦、大豆、納豆、豆腐、揚げ、味噌、はちみつ、さつまいも、さとも、なめこ、ましたけ、ひらたけ、らっきょ、すこ、若狭牛、豚肉、鶏卵、さわら、とびうお、しいら、赤がれい、わかめ、にんじん、だいこん、小松菜、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、こかぶ、越のルビー、トマト、梅、白茎ごぼう、越前柿