



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月	ご飯 牛乳 ほうれんそうオムレツ じゃがいものミートソース煮 海藻サラダ	たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ コーン	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ なまクリーム	アイアンこんだて 「えだまめ」	835 Kcal 28.2 g 29.5 g 3.8 g	155.3 g
2火	ご飯 牛乳 赤がれいのフライ じゃがいもとわかめのみそ汁 洋風ごまあえ ぶどうゼリー	あかがれい あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら		729 Kcal 27.5 g 20.1 g 2.6 g	115.4 g
3水	ご飯 牛乳 肉だんご ワンタンスープ ゴーヤチャンプルー	とりにく ベーコン ぶたにく あげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ ゴーヤ	こめ ワンタン	ごまあぶら	【にくだんご】 ひとり:2こ	730 Kcal 26.9 g 24.6 g 2.9 g	103.3 g
4木	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺あげ 江戸っ子煮 キャベツの梅かつおあえ	ちくわ ぎゅうにく こおりどうふ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ 小むぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	【ちくわの いそべあげ】 ひとり:3こ	753 Kcal 32.5 g 19.1 g 2.9 g	121 g
5金	たきこみご飯 牛乳 星のハンバーグ すまし汁 カラフルサラダ セタデザート	とりにく あげ ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん あおねぎ	しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう ふ デザート	あぶら		730 Kcal 30.3 g 24.1 g 3.3 g	102.7 g
8月	ご飯 牛乳 とびうおフライ ぶた汁 ひじきのいため煮	とびうお ぶたにく みそ あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ しいたけ	こめ 小むぎこ じゃがいも こんにやく パンこ さとう	あぶら	【は っぴーこんだて 「ひじき」	742 Kcal 31.4 g 22.2 g 2.6 g	110.5 g
9火	メキシカンライス 牛乳 ウイナーたまごまき 大麦と野菜のスープ アンデスメロン	ぶたにく だいず たまご ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ アンデスメロン	こめ おむぎ じゃがいも	バター カレールウ		739 Kcal 26.1 g 10.1 g 3.7 g	103.8 g
10水	ご飯 牛乳 大豆とあまえびのあげ煮 野菜のうま煮 きゅうりのキムチあえ	だいず あまえび とりにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり はくさいキムチ	こめ てんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら		744 Kcal 31.9 g 21.9 g 2.1 g	112.4 g
11木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 沢煮椀 キャベツとささみのサラダ	さば みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	ごぼう だいこん まいたけ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく	ごま マヨネーズ		762 Kcal 31.2 g 29.3 g 2 g	98 g
12金	コッペパン 牛乳 若狭牛ミンチカツ カレーポトフ フルーツミックス 越のルビー	ぶたにく ぎゅうにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん たまねぎ キャベツ おうとうかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら		750 Kcal 25.9 g 27.1 g 2.2 g	93.7 g
16火	ご飯 牛乳 さわらの磯辺天ぷら 野菜のみそ汁 打ち豆と切り干し大根の煮物 白茎ごぼうのつくだ煮	さわら みそ うちまめ あげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ えちぜんしらきごぼう	こめ 小むぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	【ふるさとこんだて 「打ち豆と 切り干し大根の 煮物」	781 Kcal 28.8 g 28.9 g 2.2 g	106.4 g
17水	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ コロコロマーボ パンサンスー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく どうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ズッキーニ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ ぎょうざのかわ さとう てんぷん はるさめ	ごまあぶら	【ぎょうざ】 ひとり:2こ	783 Kcal 29.6 g 23.2 g 2.4 g	116.5 g
18木	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソースあえ トマト入りたまごスープ ゆかりあえ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト あかしそ	ねぎ レモン たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし	こめ てんぷん さとう じゃがいも パンこ	あぶら		813 Kcal 31 g 31 g 2.8 g	107.8 g
19金	ご飯 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ なまクリーム		766 Kcal 23.6 g 24.4 g 2.8 g	121.4 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～

あじわって
食べましょう!

赤

赤がれい 大豆 とびうお
あまえび 若狭牛 さわら

緑

たまねぎ ねぎ こまつな
梅干し 九頭竜まいたけ 越のルビー
越前 白茎ごぼう トマト アンデスメロン

黄

米 六条大麦

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分) 不足に注意!</p> <p>アサリ レバー 小松菜</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を 増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、 豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう(胃腸)に 優しい食事のとり方を!</p> <p>とりに過ぎ</p>