

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			
2月	ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 あげのそぼろ煮 海藻と切干大根のサラダ 1食のり佃煮	たまご とりにく ぎゅうにく ぶたにく あげ だいず	ぎゅうにゅう もずく かいそう のり ひじき	にんじん	たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく	こめ みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	アイアンこんだて 「たまご」	729 kcal 30.3 g 21.8 g 2.9 g	107.4 g
3火	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 打ち豆汁 こんにゃくの挽き肉炒め	いわし うちまめ あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめぼし だいこん ねぎ たまねぎ こんにゃく	こめ さとも さとう	あぶら ごまあぶら	せつぶん 節分こんだて	702 kcal 29.7 g 22.5 g 2.3 g	102.5 g
4水	チャーハン 牛乳 揚げしゅうまい(3こ) ビーフンスープ ナタデココフルーツ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが はくさい もやし ねぎ ももかんづめ パインかんづめ	こめ パンこ こおぎこ ビーフン ナタデココ	ごまあぶら あぶら		693 kcal 25.4 g 21.9 g 2.9 g	104.6 g
5木	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き 白玉みそ汁 小松菜サラダ	とりにく ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし コーン	こめ パンこ さとう しらたまもち ドレッシング	あぶら		767 kcal 31.4 g 24.2 g 2.5 g	110.2 g
6金	【ふるさとの日こんだて】 ご飯 牛乳 ふくいサーモンフライ 若狭牛のすきやき煮 白茎ごぼうサラダ 羽二重餅	にじます ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい こんにゃく キャベツ きゅうり コーン しらくきごぼう	こめ パンこ こおぎこ さとう じゃがいも はぶたえもち	あぶら マヨネーズ	2/7は ふくいけん 福井県 の たんじょうび お誕生日!	854 kcal 36.6 g 28.3 g 1.9 g	122.5 g
9月	炊き込みご飯 牛乳 里芋コロッケ 沢煮椀 わかめとじゃこの酢の物	とりにく あげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ しらすぼし	にんじん	しいたけ ごぼう たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ きゅうり	こめ さとう さとも パンこ こおぎこ	あぶら ごま		700 kcal 28.7 g 23.2 g 3.1 g	97.6 g
10火	ご飯 牛乳 たらの白しょうゆ焼き 洋風かいすくい スパゲティサラダ さつまポテト	たら あげ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく たけのこ えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	こめ スパゲティ さつまいも さとう	ドレッシング マヨネーズ あぶら		797 kcal 32.2 g 27.0 g 2.2 g	113.5 g
12木	ご飯 牛乳 豚肉の香味ソース炒め あげとじゃがいものみそ汁 ごぼうツナサラダ	ぶたにく あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが レモン はくさい しめじ ごぼう れんこん きゅうり	こめ じゃがいも	ごま マヨネーズ	しょうえん 香塩こんだて	734 kcal 30.3 g 25.8 g 2.4 g	103.0 g
13金	ご飯 牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮 さつま芋とこかぶのシチュー 茎わかめサラダ ガトーショコラ	だいず とりにく	ぎゅうにゅう にぼし くきわかめ	にんじん こかぶのは	たまねぎ コーン こかぶ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう さつまいも ガトーショコラ	あぶら ごま バター シチュールウ ごまあぶら	いづか さげん 石塚 左玄 まるごと こんだて	883 kcal 29.9 g 27.1 g 2.5 g	138.8 g
16月	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース 大根のポトフ もやしのサラダ	ぶたにく とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ トマト だいこん もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら		812 kcal 29.9 g 28.3 g 2.8 g	116.2 g
17火	ご飯 牛乳 ささみフライ 大麦入り和風スープ ごぼうのみそあえ	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう	こめ パンこ こおぎこ こめこ おおむぎ さつまいも さとう	あぶら	ごぼう講 こんだて 「ごぼうのみそあえ」	736 kcal 26.9 g 17.6 g 2.6 g	123.2 g
18水	大豆入りわかめご飯 牛乳 鯖のみそ煮 かきたま汁 ほうれん草サラダ	だいず さば みそ とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン うめぼし	こめ でんぶん さとう	あぶら	は 唐ッビーこんだて 「ほうれんそう」	678 kcal 35.8 g 21.8 g 3.8 g	90.8 g
19木	ご飯 牛乳 県産レンコン入りみそミンチカツ 里芋スープ ひじきとツナの炒め煮	ぶたにく とりにく みそ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな こまつな	れんこん だいこん たまねぎ コーン こんにゃく	こめ パンこ さとも さとう	あぶら	ふるさとこんだて	718 kcal 23.6 g 23.8 g 2.6 g	109.3 g
20金	ナン 牛乳 大豆入りドライカレー カリカリ煮干し 野菜サラダ ミルメーク	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ナン さとう ミルメーク	カレールウ ごま あぶら		777 kcal 35.9 g 30.6 g 2.8 g	83.5 g
24火	ご飯 牛乳 さわらのカレー焼き 豆腐の中華煮 春雨のサラダ	さわら ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング		796 kcal 36.2 g 30.7 g 2.3 g	100.4 g
25水	【地場産プラスワン給食】 ご飯 牛乳 しょうゆチキンカツ 小かぶとまいたけのみそ汁 五目きんぴら 県産梨ゼリー	とりにく あげ みそ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	こかぶ まいたけ ごぼう こんにゃく	こめ パンこ さとう なしゼリー	あぶら ごま		761 kcal 30.6 g 21.1 g 2.9 g	116.5 g
26木	麦ごはん 牛乳 ピビンバ(肉炒め) ピビンバ(野菜のナムル) わかめスープ	ぎゅうにく あげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら		638 kcal 29.6 g 17.6 g 2.6 g	95.9 g
27金	ソフト麺ミートソース 牛乳 県産カマスサワラフライ ドレッシングサラダ	ぎゅうにく ぶたにく カマスサワラ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん さとう パンこ こおぎこ でんぶん	ハヤシルウ あぶら		705 kcal 33.5 g 27.6 g 3.5 g	87.8 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、大麦、大豆、みそ、さとも、さつまいも、越前白茎ごぼう、ほうれんそう、こかぶ、だいこん、小松菜、水菜、ねぎ、梅、まいたけ、若狭牛、ふくいサーモン  
れんこん、とりにく(チキンカツ)、梨、カマスサワラ