

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			
28 木	冷やしうどん 牛乳 コロケ パンパンジーサラダ 杏仁プリン	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あんりんプリン	あぶら ごま ごまあぶら		730 kcal 23.0 g 25.0 g 4.2 g	106.9 g
29 金	ご飯 牛乳 肉団子 厚揚げオイスターソース炒め はりはり和え	とりにく ぶたにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しょうが きゅうり きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	ごま	【肉団子】 ひとり:2こ	696 kcal 27.3 g 20.3 g 2.1 g	106.6 g
1 月	ご飯 牛乳 ビーフカレー ほうれん草オムレツ パインサラダ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ パインかんづめ	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	アイアンこんだて 「牛肉」	810 kcal 27.9 g 27.8 g 3.5 g	119.5 g
2 火	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け かきたま汁 小松菜と切干しのお浸し	さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま		768 kcal 28.7 g 32.0 g 2.2 g	98.6 g
3 水	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね ポークビーンズ フレンチサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ あぶら		758 kcal 27.6 g 23.0 g 2.5 g	120 g
4 木	キムチチャーハン 牛乳 春巻き もずくスープ パンサンスー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら		754 kcal 22.5 g 29.4 g 3.4 g	105.5 g
5 金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁 きゅうりの中華和え	ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ だいこん もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら		708 kcal 30.5 g 22.5 g 2.6 g	101.6 g
8 月	ご飯 牛乳 焼きごぼう天 チリコンカーン じゃこサラダ	さかなすりみ ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ ごまあぶら ごま	唐揚げこんだて 「ちりめん じゃこ」	737 kcal 28.6 g 18.7 g 2.8 g	121 g
9 火	ウインナーピラフ 牛乳 青のりポテトビーンズ 白玉スープ ミックスフルーツ	ウインナー だいず とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ ももかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	こめ こめこ じゃがいも もち ゼリー	あぶら		727 kcal 25.1 g 16.2 g 2.7 g	128.9 g
10 水	ごはん 牛乳 にしの昆布煮 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢あえ	にしん とりにく こおりどうふ たまご あげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま ごまあぶら		781 kcal 35.9 g 24.3 g 2.6 g	112.3 g
11 木	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ ミネストローネ ひじきの炒め煮	とりにく ウインナー あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ こんにゃく しいたけ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	しょうゆ 香ばしこんだて (減塩)	838 kcal 30.6 g 33.4 g 2.7 g	111 g
12 金	ご飯 牛乳 ふりかけ ポテトカップグラタン 鶏卵と青梗菜の中華炒め なし	おから どうにゅう ぶたにく うずらたまご いわし かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ コーン なし	こめ じゃがいも でんぶん	ごま		816 kcal 26.7 g 30.7 g 2.3 g	116.3 g
16 火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ 大麦と野菜のスープ 黒糖大豆	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう おおむぎ じゃがいも くろざとう	あぶら ごま マヨネーズ		713 kcal 29.9 g 30.7 g 3.7 g	88.3 g
17 水	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 洋風ごま和え ぶどうゼリー	いわし ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ ねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ごま ごまあぶら		709 kcal 28.1 g 19.9 g 2.3 g	110.1 g
18 木	ご飯 牛乳 チンジャオロースー えび団子スープ ポテトサラダ	ぶたにく エビ さかなすりみ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング マヨネーズ		722 kcal 27.0 g 24.2 g 2.7 g	106.9 g
19 金	大豆入りわかめご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ ぼっかけ汁 梅ドレッシングサラダ	だいず ハム あげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり うめぼし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ふるさとこんだて 「ぼっかけ汁」	726 kcal 26.9 g 27.7 g 3.5 g	98.5 g
22 月	ご飯 牛乳 チキンソースカツ マカロニスープ わかめの酢の物	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら		702 kcal 26.8 g 17.9 g 3.1 g	110.8 g
24 水	カレーピラフ 牛乳 ベーコンエッグ 米粉のチャウダー 海藻サラダ	ぶたにく ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	こめ じゃがいも こめこ	バター ドレッシング		726 kcal 26.0 g 23.7 g 3.5 g	110.4 g
25 木	ご飯 牛乳 さわらの磯辺天ぷら けんちん汁 キャベツの梅マヨサラダ お米のムース	さわら とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ こむぎこ おこめのムース	あぶら マヨネーズ	地場産 フラスワン給食	822 kcal 27.1 g 34.9 g 1.6 g	105.1 g
26 金	スタミナ丼 牛乳 打ち豆汁 キャベツの昆布和え	ぶたにく うちまめ あげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん キャベツ ねぎ きゅうり	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら		702 kcal 29.4 g 22.2 g 2.4 g	102.5 g
29 月	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 切干大根のナムル	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	【ぎょうざ】 ひとり:3こ	814 kcal 29.7 g 28.4 g 2.4 g	113.8 g
30 火	吹き寄せご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き じゃが芋と玉葱の味噌汁 ひじきとツナのサラダ	とりにく さば あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ くり じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま		779 kcal 30.6 g 34.6 g 3.2 g	102 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、六条大麦、大豆、みそ、さわら、なし、梅干し、こまつな、ねぎ