

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			
9 水	ご飯 牛乳 ポークカレー ベーコンエッグ フレンチサラダ お祝いデザート	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら なまクリーム	●栄養価 栄養価は中学2年 の値を記載していま す。 《摂取基準》 中学生 1日あたり:830kcal たんぱく質:27~ 41.5g 脂質:18.4~ 27.7g 塩分:2.5g未満 毎日前後しますが、 月を平均して基準に 合うよう調整してい ます。	888 kcal 27.3 g 32.5 g 3.6 g	128.9 g
10 木	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ 大根のみそ汁 小松菜のごまあえ	とりにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま		765 kcal 30.0 g 31.0 g 2.7 g	97.1 g
11 金	わかめご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 豆腐とチンゲン菜のスープ ミックスポテトサラダ	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さつまいも じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング マヨネーズ		758 kcal 29.0 g 32.3 g 3.8 g	96.4 g
14 月	ご飯 牛乳 チキンソースカツ マカロニスープ ひじきの炒め煮	とりにく ベーコン あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ しいたけ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら		756 kcal 29.7 g 22.4 g 3.5 g	112.6 g
15 火	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 高野豆腐の卵とじ 野菜の香味和え	いわし とりにく こおりとうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま ごまあぶら		736 kcal 35.6 g 20.8 g 2.2 g	108.4 g
16 水	チキンライス 牛乳 豆腐ナゲット 米粉のチャウダー パインサラダ	とりにく ベーコン とうふ さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン グリンピース キャベツ パイン	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター	【豆腐 ナゲット】 ひとり:3こ	808 kcal 27.7 g 28.9 g 3.8 g	116.9 g
17 木	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ あげとじゃがいものみそ汁 切干大根のナムル	とりにく ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま	アイアンこんだて 「きりぼし だいこん」	737 kcal 28.1 g 23.8 g 2.6 g	109.1 g
18 金	肉そぼろご飯 牛乳 さわらの天ぷら ごんぼ汁 きゃべつの梅マヨサラダ	とりにく ぶたにく さわら あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし こんにゃく	こめ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	ふるさとこんだて 「ごんぼじる」	801 kcal 33.9 g 37.2 g 2.9 g	86.9 g
21 月	ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 わかめの中華あえ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり	こめ さとう しゅうまいのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	【しゅうまい】 ひとり:3こ	843 kcal 33.6 g 29.7 g 2.9 g	112 g
22 火	ご飯 牛乳 だしまき卵 肉じゃが ひじきサラダ	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ		689 kcal 29.1 g 15.9 g 1.9 g	115.5 g
23 水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ (1食らっきょうタルタルソース) 大麦と野菜のスープ ミックスフルーツ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ らっきょう ももかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	コッペパン おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら タルタル ソース		705 kcal 25.4 g 25.9 g 3.1 g	97.6 g
24 木	ハヤシライス 牛乳 大豆と煮干の揚げ煮 ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう	ハヤシルウ あぶら ごま なまクリーム	はるッピーこんだて 「こまつな」	755 kcal 30.1 g 23.8 g 1.9 g	112.5 g
25 金	たけのこご飯 牛乳 焼きチーズちくわ わかめみそ汁 小松菜と切干しのごま浸し お米のムース	あげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも ムース	ごま	【チーズちくわ】 ひとり:2こ	704 kcal 29.0 g 22.0 g 4.4 g	105.2 g
28 月	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き丼(セルフ) 打ち豆汁 れんこんツナサラダ	とりにく うちまめ あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん れんこん きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ		760 kcal 35.5 g 25.1 g 2.8 g	106.9 g
30 水	梅ゆかりご飯 牛乳 サーモン野菜カツ 野菜のスープ煮 はりはり和え	さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	うめぼし たまねぎ キャベツ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま		737 kcal 23.6 g 25.1 g 2.6 g	110.2 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、さつまいも、だいず、みそ、さわら、こまつな、らっきょう

……… ご入学・ご進級おめでとうございませう ………

学校給食は、みなさんの心と体の健やかな成長・発達を支えるために、地場産物や旬の食材を取り入れて、栄養バランスを考えて作っています。給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりにがんばっていきます。

みなさんも、しっかり食べて、学んでくださいね。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



～毎月登場するこんだて～

アイアンこんだて

血液をつくる栄養素「鉄」
を多くふくむこんだて

歯ッピーこんだて

骨や歯をつくる栄養素「カルシウム」を多くふくむこんだて

ふるさとこんだて

わたしたちが住む福井県や坂井市に
伝わる郷土料理などを取り入れた
こんだて

意識して
味わって
学ぼう！

カニリュウくん
マークを
チェックしてね