

令和8年 11月学校給食予定献立表(中学校)

坂井市立春江坂井学校給食センター

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 揚げ餃子(3個) 麻婆豆腐 はりはり梅和え	ふくいポーク ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	こめ こめこ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら ごま		828 kcal 30.1 g 29.3 g 2.3 g	114.3 g
4水	ご飯 牛乳 チキンソースカツ 大根のみそ汁 越前柿ミックスサラダ	とりにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ きゅうり かき	こめ パンこ さとう さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ		822 kcal 28.7 g 27.9 g 2.5 g	120.7 g
5木	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー 小松菜サラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン ももかんづめ パインかんづめ	こめ おおむぎ ドレッシング	カレールウ		822 kcal 32.8 g 27.4 g 2.3 g	121.3 g
6金	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 肉じゃが キャベツの昆布和え	歯ッピー給食 さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	歯ッピー食材 「昆布」	744 kcal 37.7 g 17.9 g 2.1 g	115.4 g
9月	ご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら(2尾) さつまいものみそ汁 切干大根の焼そば風炒め	石塚左玄 まるごと給食 あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	はくさい ねぎ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら	まるごと 食材 「ししゃも」 「皮付き野菜」	805 kcal 28.2 g 28.6 g 2.4 g	109.1 g
10火	ご飯 牛乳 納豆 すきやき風煮 マカロニツナサラダ	アイアン 給食 なっとう ぎゅうにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく ねぎ はくさい きゅうり コーン えだまめ	こめ じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ ドレッシング	アイアン 食材 「納豆」	797 kcal 34.9 g 25.5 g 1.9 g	115.1 g
11水	ご飯 牛乳 ふくいポークのねぎソース和え ワンタンスープ うららのドレッシングサラダ	ふくいポーク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こかぶのは	ねぎ レモン しいたけ たけのこ はくさい こかぶ キャベツ コーン	こめ こむぎこ こめこ さとう ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング		800 kcal 31.0 g 30.1 g 2.7 g	106.1 g
12木	さつまいも入りわかめご飯 牛乳 プレーンオムレツ 肉団子と春雨のスープ煮 りんご	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ひらたけ たまねぎ キャベツ ねぎ りんご	こめ さつまいも はるさめ	ごまあぶら		678 kcal 21.5 g 22.0 g 2.5 g	103.3 g
13金	ご飯 牛乳 サワラ磯辺フライ まいたけ入り豚汁 ごぼうサラダ 県産さつまいもプリン	地場産 プラスワン給食 サワラ ぶたにく あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん まいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ パンこ てんぷん さとう さつまいも	あぶら ごま ドレッシング	プラスワン 食材 「さつまいも プリン」	732 kcal 21.5 g 26.5 g 1.5 g	116.6 g
16月	ご飯 牛乳 若狭牛サイコロステーキ 打ち豆のみそ汁 春雨のサラダ	わかさぎゅう うちまめ あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ てんぷん じゃがいも はるさめ	あぶら マヨネーズ ドレッシング		909 kcal 38.2 g 40.7 g 2.4 g	104.4 g
17火	ご飯 牛乳 鶏のらっきよからめ キムチチゲ ほうれん草のナムル	とりにく ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく だいこん はくさい キムチ ねぎ もやし	こめ てんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら		843 kcal 34.3 g 33.0 g 3.0 g	108.2 g
18水	ロールパン 牛乳 ハンバーグ越のルビーソース パンプキンポタージュ パインサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こしのルビー かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ パインかんづめ	パン さとう こめこ	オリーブオイル バター あぶら		725 kcal 28.2 g 29.8 g 3.2 g	90.6 g
19木	白茎ごぼうご飯 牛乳 県産アジフライ らっきよタルタルソース すまし汁 すこ入りフレンチサラダ	ふるさと給食 とりにく あげ アジ たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しらくきごぼう えだまめ らっきょう たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ あかずいき	こめ さとう パンこ	あぶら	ふるさと料理 「すこ」	728 kcal 31.3 g 29.0 g 3.1 g	92.5 g
20金	ご飯 牛乳 ハムステーキ じゃが芋のミートソース煮 小松菜のツナあえ ラ・フランスゼリー	ハム ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こしのルビー トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ レモン	こめ じゃがいも ゼリー	ハヤシルウ		808 kcal 31.6 g 23.9 g 2.4 g	128.1 g
24火	ご飯 牛乳 敦賀真鯛フライ(2個) なめこ汁 れんこんの金平 お米のムース	和食の日 給食 つるがまだい あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ れんこん こんにやく	こめ パンこ さとう おこめのムース	あぶら ごまあぶら	11月24日 「いいにほんしよく」	828 kcal 32.0 g 30.6 g 2.1 g	114.1 g
25水	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップ煮 里芋スープ 大根のごまサラダ	省塩給食 とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ こかぶ キャベツ だいこん きゅうり コーン	こめ さとう てんぷん さとう	ごま ごまあぶら		679 kcal 31.3 g 17.4 g 2.7 g	107.7 g
26木	ご飯 牛乳 吉川ナス入りみそメンチカツ 大麦入りかきたま汁 ひじきとツナの炒め煮 チーズ	ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	よしかわナス しいたけ たまねぎ しらす ねぎ コーン	こめ パンこ おおむぎ てんぷん さとう	あぶら		767 kcal 28.2 g 26.8 g 2.3 g	109.4 g
27金	コーンピラフ 牛乳 ポテトカップグラタン 打ち豆入りミネストローネ 海藻サラダ	ぶたにく とうにゅう おから ウインナー うちまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こしのルビー	たまねぎ コーン えだまめ にんにく はくさい だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こめこ ドレッシング	あぶら オリーブオイル		763 kcal 22.1 g 28.7 g 2.8 g	112.0 g
30月	ご飯 牛乳 ふくいポークの梅酒煮 福井のめぐみ汁 スパゲティサラダ	ふくいポーク あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく しょうが にんにく うめ だいこん はくさい ひらたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう てんぷん スパゲティ	ドレッシング マヨネーズ		807 kcal 33.7 g 30.0 g 2.6 g	105.0 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、米粉、さつまいも、小松菜、大根、白ねぎ、こかぶ、ひらたけ、まいたけ、水菜、ほうれん草、なめこ、にんじん、らっきょう、越のルビー、越前柿

大豆、打ち豆、納豆、みそ、豆腐、揚げ、里芋、吉川なす、梅肉、卵、ふくいポーク、若狭牛、とりにく、アジ、つるがまだい、すこ、越前白茎ごぼう