



# 令和6年 10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			
1火	まいたけご飯 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 豚汁 小松菜ともやしのお浸し	あげ いわし ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	うめぼし まいたけ しょうが だいこん はくさい ねぎ もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら	【アイアンこんだて】 「いわし」	663 Kcal 29.6 g 19.0 g 3.7 g	97.9 g
2水	ごはん 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 切干大根の煮物 春雨サラダ	ぶたにく あげ ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら		821 Kcal 25.8 g 25.5 g 2.2 g	129.9 g
3木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 豆腐の中華煮 大根のごまサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにくしいたけ たけのこたまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ こむぎこ ごま	ごまあぶら ごま	【ぎょうざ】 ひとり:2こ	724 Kcal 27.4 g 23.0 g 2.2 g	107.2 g
4金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ コンソメスープ ひじきとツナのサラダ	ちくわ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	【ちくわの カレー揚げ】 ひとり:3こ	722 Kcal 27.9 g 22.4 g 2.9 g	109.9 g
7月	コッペパン 牛乳 フランクフルトのケチャップあえ マカロニスープ ごぼうサラダ	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	こめ さとう マカロニ	ごま あぶら オリーブオイル		760 Kcal 27.7 g 26.2 g 3.0 g	106.6 g
8火	ごはん 牛乳 ハムカツ 大根のあっさり煮 小松菜のおかかあえ	ハム とりにく あげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん もやし キャベツ	こめ パンこ こんにやく さとう	あぶら	【唐っぴーこんだて】 「こまつな」	735 Kcal 28.3 g 21.8 g 2.7 g	111.6 g
9水	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 鶏ごぼう汁 ミックスポテトサラダ	とりにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり こんにやく	こめ さつまいも じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ	【目の愛護テーこんだて】	761 Kcal 28.6 g 25.9 g 2.3 g	111.2 g
10木	キャロットピラフ 牛乳 豆腐ナゲット パンプキンポタージュ ビーンズサラダ	とうふ さかなすりみ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう	あぶら バター	【豆腐ナゲット】 ひとり:3こ	817 Kcal 23.8 g 33.5 g 3.2 g	106 g
11金	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き かきたま汁 きゃべつのごま酢あえ	さば とうふ たまご あげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	【唐っぴーこんだて】 「かきたま汁」 をいかにして唐っぴー	728 Kcal 29.0 g 28.6 g 2.3 g	94.8 g
15火	ごはん 牛乳 多菜包子 肉団子スープ チーズポテト	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいも		【多菜包子】 ひとり:2こ	742 Kcal 25.1 g 22.4 g 2.3 g	117.8 g
16水	チャーハン 牛乳 コロッケ 中華風スープ 切干大根のナムル	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま		713 Kcal 26.2 g 24.8 g 4.1 g	102.6 g
17木	ごはん 牛乳 だしまき卵 豚肉と大根のみそ煮 スパゲティサラダ	たまご ぶたにく はんぺん みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが だいこん こんにやく きゅうり キャベツ みかんかんづめ	こめ さとう スパゲティ	あぶら		737 Kcal 30.2 g 22.5 g 2.7 g	108.4 g
18金	ごはん 牛乳 さわらの磯辺フライ さつま汁 ごんざ	さわら ぶたにく みそ あげ うちまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ だいこん	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	【ふるさとこんだて】 「ごんざ」	792 Kcal 31.2 g 24.9 g 2.4 g	113 g
21月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ えびボールスープ 卵の花の炒り煮	とりにく えび さかなすりみ あげ おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ もやし はくさい しいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら		762 Kcal 30.5 g 28.7 g 3.5 g	101.2 g
22火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 米粉のチャウダー じゃこサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま バター ごまあぶら		687 Kcal 29.7 g 25.6 g 3.8 g	90.8 g
23水	ごはん 牛乳 アジフライ じゃがいものそぼろ煮 梅ドレッシングあえ	アジ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しょうが しいたけ たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり うめぼし	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		766 Kcal 29.4 g 22.5 g 2.2 g	119.4 g
24木	ごはん 牛乳 黒豚焼売 春雨スープ パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	【焼売】 ひとり:2こ	745 Kcal 26.2 g 26.1 g 2.9 g	105.6 g
25金	コーン茶飯 牛乳 変わり大学芋 ちゃんこ鍋風煮 りんご	だいず ぶたにく とうふ あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン しょうが もやし はくさい ごぼう ねぎ りんご	こめ でんぶん さつまいも さとう	バター あぶら ごま		760 Kcal 25.7 g 26.7 g 2.6 g	111.7 g
28月	ごはん 牛乳 サーモン野菜カツ ミネストローネ 五目きんぴら	さけ ウイナー ぎゅうにゅう はんぺん	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ きゃべつ にんにく だいこん ごぼう こんにやく	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま		742 Kcal 24.4 g 24.3 g 2.6 g	112.5 g
29火	ごはん 牛乳 焼きごぼう天 もやしの中華サラダ 大根のオイスターソース煮	はんぺん あげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しょうが だいこん きゅうり もやし	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま		700 Kcal 29.8 g 19.9 g 2.5 g	104.5 g
30水	おにぎり(わかめ・梅ゆかり) 牛乳 キャベツミンチカツ 打ち豆汁 野菜の香味和え	とりにく ぶたにく うちまめ あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	しそ うめぼし だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		783 Kcal 26.5 g 25.9 g 3.1 g	116.4 g
31木	ごはん 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれん草 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 レモン	こめ じゃがいも さとう	カレールー あぶら なまクリーム		848 Kcal 26.6 g 32.8 g 3.6 g	119.8 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、米粉、大豆、打ち豆、豆腐、あげ、おから、さわら、さつまいも、だいこん、ねぎ、こまつな