



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			
3月	ご飯 牛乳 ベーコンエッグ ポークビーンズ きゅうりの中華和え	ベーコン たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ ごまあぶら		753 Kcal 27.6 g 22.9 g 3.0 g	117.0 g
4火	鶏ごぼうご飯 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 肉団子と春雨のスープ煮 ほうれん草のごまあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	アイアン献立 小松菜	767 Kcal 26.9 g 26.1 g 4.1 g	109.9 g
5水	ご飯 牛乳 焼きししゃも 豚肉と大根のみそ煮 小松菜のマヨネーズあえ お米のムース	ししゃも ぶたにく ハム はんぺん みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しょうが だいこん キャベツ こんにやく	こめ さとう おこめのムース	マヨネーズ	【やきししゃも】 ひとり:2び	817 Kcal 32.8 g 32.1 g 2.9 g	107.5 g
6木	ご飯 牛乳 フランクフルトケチャップあえ パンキンポタージュ わかめと蒟蒻のサラダ	フランクフルト とりにく わかめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ さとう こんにやく	バター なまクリーム あぶら	6月は「食育月 間」です。食を 通したコミュニ ケーションを大 切にしましょう。	806 Kcal 30.1 g 28.7 g 3.2 g	106.5 g
7金	ご飯 牛乳 サーモンタルトフライ すきやき風煮 即席漬け	さけ たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり こんにやく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		801 Kcal 34.8 g 25.4 g 1.9 g	115.6 g
10月	ご飯 牛乳 ポークカレー プレーンオムレツ 海藻と切干大根のサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	カレーウ なまクリーム ごまあぶら		860 Kcal 28.0 g 32.7 g 4.3 g	122.2 g
11火	あぶらげご飯 牛乳 ホッケ旨み干し 白玉みそ汁 のり酢あえ ヨーグルト	あげ ほっけ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	こめ さとう さいも しらたまもち	ごま	ふるさと献立 あぶらげご飯	732 Kcal 34.3 g 19.4 g 3.4 g	108.3 g
12水	ご飯 牛乳 鶏のらっきよからめ わかめとコーンのスープ 枝豆とひじきのサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	らっきょう たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	三国のらっきょうを つかっているよ!	786 Kcal 28.2 g 28.4 g 2.5 g	111.5 g
13木	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 親子煮 マルセイユメロン	さば とりにく あげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ メロン	こめ じゃがいも さとう			858 Kcal 36.9 g 31.6 g 1.8 g	112.2 g
14金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 れんこんサラダ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ れんこん きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ		759 Kcal 31.9 g 28.1 g 2.6 g	100.6 g
17月	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き ふわふわ卵スープ ミックスポテトサラダ	さわら みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめ パンこ さつまいも じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ		764 Kcal 28.6 g 25.1 g 2.7 g	110 g
18火	ご飯 牛乳 福井豚ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにく みそ ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら	【ぎょうざ】 ひとり:3こ	820 Kcal 32.0 g 29.1 g 2.9 g	110.1 g
19水	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース マカロニスープ 切干大根のツナサラダ プリン	ぶたにく とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり しょうが レモン	コッペパン さとう マカロニ プリン	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	歯ッピー献立 切干大根	764 Kcal 29.3 g 33.8 g 3.9 g	91.6 g
20木	ご飯 牛乳 チキンソースカツ 大豆のチャウダー すいか	とりにく ベーコン だいず とうにゅう とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン ひらたけ すいか	こめ さとう じゃがいも こめこ パンこ	あぶら		835 Kcal 29.5 g 27.0 g 2.6 g	123 g
21金	坂井地区夏季総合競技大会のため給食はありません									
24月	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 肉じゃが はりはり和え きなこクリーム大福	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ いんげん きりぼしだいこん きゅうり こんにやく キャベツ	こめ さとう じゃがいも きなこクリーム だいふく	ごま		783 Kcal 30.0 g 20.5 g 2.0 g	128.1 g
25火	ご飯 牛乳 しいらのチリソース さつま汁 フレンチサラダ 越のルビー	しいら ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ きゅうり	こめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら		762 Kcal 32.9 g 22.0 g 2.5 g	113.4 g
26水	ご飯 牛乳 ショーロンポー 大根のあっさり煮 えのきあえ	ぶたにく とりにく あげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ もやし こんにやく	こめ さとう こむぎこ パンこ		【ショーロンポー】 ひとり:2こ	735 Kcal 29.1 g 24.2 g 2.6 g	104.7 g
27木	ご飯 牛乳 越のルビーのハッシュドポーク ビーンズサラダ とうもろこし	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ひらたけ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	ハヤシルウ あぶら		727 Kcal 24.6 g 20.1 g 3.1 g	111.8 g
28金	打ち豆入り中華風炊き込みご飯 牛乳 若狭牛コロッケ なめこ汁 マカロニサラダ	うちまめ みそ ぎゅうにく ハム やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう わかめ		たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	ごまあぶら あぶら ドレッシング マヨネーズ		763 Kcal 28.8 g 31.3 g 4.2 g	96.3 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、豆腐、あげ、さわら、米粉、ほうれん草、小松菜、越のルビー、花らっきよ、とうもろこし、なめこ、ひらたけ、マルセイユメロン、すいか、きゅうり、さつまいも