

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 多菜包子 じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかしそ	しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん		【包子】 ひとり:2こ	747 kcal 25.7 g 20.6 g 2.2 g	122.7 g
3火	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 春雨スープ 卵の花の炒り煮	ちくわ ぶたにく とりにく あげ おから	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	【ちくわの 磯辺揚げ】 ひとり:3こ	720 kcal 27.0 g 20.5 g 3.3 g	111.6 g
4水	鶏ごぼうご飯 牛乳 いか天ぷら 小松菜のごまあえ あげとじゃがいものみそ汁 ヨーグルト	とりにく いか あげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	ごま	「歯と口の健康 週間」こんだて	694 kcal 31.9 g 18.8 g 3.9 g	105.8 g
5木	ご飯 牛乳 ホイコーロー かきたま汁 ポテトサラダ	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	こめ さとう 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	6月は「食育月 間」です。食を通 じたコミュニケー ションを大切にし ましょう。 	699 kcal 25.8 g 23.3 g 1.8 g	105.2 g
6金	ご飯 牛乳 じゃが芋のミートソース煮 ほうれん草オムレツ じゃこサラダ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース 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		778 kcal 26.9 g 24.8 g 2.3 g	120.3 g
9月	ご飯 牛乳 あじフライ わかめのみそ汁 五目金平	あじ あげ みそ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま		736 kcal 27.0 g 23.6 g 2.6 g	113.2 g
10火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 五目スープ マカロニサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン しいたけ もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	ドレッシング マヨネーズ		707 kcal 32.2 g 21.8 g 2.7 g	101.7 g
11水	ご飯 牛乳 鯖のソース煮 沢煮碗 ひじきサラダ 	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ キャベツ こんにゃく	こめ さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	「アイアンこんだて 「こまつな」	786 kcal 27.0 g 34.9 g 2.1 g	97 g
12木	ご飯 牛乳 だしまき卵 大根と豚肉の煮物 春雨中華サラダ	たまご ぶたにく はんぺん ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが だいこん きゅうり コーン こんにゃく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら ごま		703 kcal 27.6 g 17.3 g 2.6 g	115.6 g
13金	キャロットピラフ 牛乳 恐竜チキンナゲット 打ち豆入コーンポタージュ マルセイユメロン	ベーコン とりにく うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ コーン メロン	こめ こむぎこ こめこ	バター あぶら なまクリーム	【チキン ナゲット】 ひとり:2こ	830 kcal 29.0 g 32.4 g 3.4 g	110.6 g
16月	ご飯 牛乳 肉団子 高野豆腐の煮物 キャベツの昆布和え	とりにく ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	【肉団子】 ひとり:2こ	679 kcal 26.5 g 17.2 g 2.3 g	111.9 g
17火	メキシカンライス 牛乳 かぼちゃグラタン 野菜スープ 大根サラダ	ぶたにく だいず ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも	バター カレールウ ドレッシング	「歯ッピーこんだて 「切干大根」	775 kcal 22.9 g 31.1 g 3.9 g	109 g
18水	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ トマト入り卵スープ 切干大根のチャブチェ 	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン きりぼしだいこん にんにく しょうが しいたけ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	【ぎょうざ】 ひとり:2こ	727 kcal 25.5 g 21.6 g 2.3 g	112.1 g
19木	あぶらげご飯 牛乳 鯖のカレー風味フライ 豚汁 小松菜ともやしのお浸し 	あげ さわら ぶたにく みそ かつおぶし	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 こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら	「ふるさとこんだて 「あぶらげ ごはん」	790 kcal 33.7 g 26.7 g 3.6 g	107.5 g
20金	坂井地区夏季総合競技大会のため、給食はありません									
23月	ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ	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 キャベツ	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	【しゅうまい】 ひとり:3こ	840 kcal 31.3 g 32.1 g 2.8 g	109.7 g
24火	コッペパン 牛乳 フランクのケチャップあえ 大麦入り野菜スープ すいか チーズ	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ひらたけ すいか	パン さとう おおむぎ じゃがいも			706 kcal 30.5 g 30.2 g 3.5 g	83 g
25水	ご飯 牛乳 大豆と甘えびの揚げ 野菜のそぼろ煮 きゅうりの中華和え	だいず あまえび ぶたにく とりにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり こんにゃく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら		766 kcal 32.3 g 26.2 g 2.3 g	109.2 g
26木	ご飯 牛乳 ビーフカレー チーズサラダ とうもろこし	ぎゅうにく ハム	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 とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら		764 kcal 27.0 g 22.5 g 3.4 g	121.1 g
27金	ご飯 牛乳 鶏のらっきよからめ なめこのみそ汁 切干大根のナムル	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	らっきょう たまねぎ なめこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま		764 kcal 27.9 g 27.1 g 2.9 g	107.8 g
30月	ご飯 牛乳 若狭牛入りコロツケ ミネストローネ ひじきの炒め煮	ぎゅうにく ウインナー あげ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ えだまめ しいたけ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら オリーブオイル		782 kcal 24.6 g 27.2 g 2.5 g	115.4 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、大麦、さつまいも、大豆、あげ、豆腐、さわら、甘えび、小松菜、大根、ねぎ、トマト、花らっきょう、なめこ、ひらたけ、まいたけ、とうもろこし、メロン、すいか