

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			
4火	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ 麻婆豆腐 はりはり和え	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ にら ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	【ぎょうざ】 ひとり:2こ	786 kcal 29.6 g 24.2 g 2.2 g	115.1 g
5水	白茎ごぼうご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら(2こ) 豚汁 越前柿ミックスサラダ	あげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しらくきごぼう ねぎ まいたけ しょうが だいこん はくさい こんにゃく きゅうり かき	こめ こむぎこ さとう さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ	いちぶつぜんたいしよく 一物全体食 こんだて	814 kcal 26.1 g 34.8 g 3.5 g	105.2 g
6木	ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー チーズサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ももかんづめ パインかんづめ	こめ さとう ナタデココ	カレールウ あぶら		834 kcal 32.6 g 29.8 g 2.5 g	119 g
7金	ご飯 牛乳 プリミンチカレーフライ 大根のあっさり煮 スパゲティサラダ	ぶり とりにく あげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこんこんにゃく きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう スパゲティ	あぶら		779 kcal 32.9 g 27.6 g 2.1 g	108.1 g
10月	ご飯 牛乳 しいらのチリソース さつまいものみそ汁 こんにゃくサラダ	しいら あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり ねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごまあぶら		716 kcal 29.4 g 19.8 g 2.4 g	110.2 g
11火	ご飯 牛乳 納豆 大根のオイスターソース煮 パンサンスー	なっとう ぶたにく あげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	アイアンこんだて 「なっとう」	712 kcal 30.1 g 21.5 g 1.4 g	103.8 g
12水	キムタクご飯 牛乳 大豆とえびの揚げ煮 白玉スープ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず あまえび ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん みずな	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ でんぷん さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま あぶら		701 kcal 29.1 g 17.9 g 3.6 g	111.8 g
13木	ソフト麺ミートソース 牛乳 豆腐ナゲット ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ツナ さかなすりみ	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん こしのルビー トマト こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎこ さとう でんぷん	ハヤシルウ あぶら マヨネーズ ごま	【豆腐ナゲット】 ひとり:3こ	782 kcal 29.1 g 39.1 g 3.9 g	85.5 g
14金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め ふわふわ卵スープ 小松菜のおかかあえ	ぶたにく ベーコン たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ コーン キャベツ きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	しょうえん 省塩こんだて (減塩)	727 kcal 32.6 g 22.8 g 2.3 g	102.5 g
17月	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 マカロニスープ 五目金平	さば みそ ベーコン ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ マカロニ さとう	ごま ごまあぶら		751 kcal 30.3 g 24.1 g 2.8 g	106.8 g
18火	ご飯 牛乳 チキンソースカツ なめこのみそ汁 うららのドレッシングサラダ セレクトデザート	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こかぶのは	たまねぎ なめこ ねぎ キャベツ こかぶ コーン	こめ こむぎこ パンこ さとう わらびもち ももゼリー	あぶら ドレッシング	栄養価に デザート分は 含まれていません	696 kcal 26.8 g 19.3 g 2.9 g	106.9 g
19水	ご飯 牛乳 若狭牛のビーフシチュー すこ入りフレンチサラダ カリカリ煮干し	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こしのルビー	たまねぎ きゅうり キャベツ あかズイキ(すこ)	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ あぶら ごま	ふるさとこんだて 「すこ」	780 kcal 30.7 g 25.9 g 2.3 g	113.9 g
20木	ゆかりご飯 牛乳 キャラメルポテト 白菜鍋風煮 りんご	ぶたにく とりにく とうふ あげ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	だいこん はくさい ねぎ りんご	こめ さつまいも さとう はるさめ	あぶら バター		794 kcal 21.5 g 25.9 g 2.3 g	124.2 g
21金	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 冬野菜のクリームスープ 大根のごまサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こかぶのは	たまねぎ はくさい ひらたけ こかぶ だいこん きゅうり コーン	こめ さとう でんぷん こめこ	ごま あぶら ごまあぶら		762 kcal 27.0 g 25.9 g 2.1 g	109.5 g
25火	ご飯 牛乳 鶏のらっきよからめ ぼっかけ汁 海藻サラダ	とりにく あげ かつおぶし	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	らっきょう たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	こめ でんぷん ドレッシング	あぶら		762 kcal 27.6 g 26.2 g 2.2 g	108.8 g
26水	コーン茶飯 牛乳 焼きチーズちくわ さといもの味噌汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ あげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	コーン だいこん まいたけ ねぎ はくさい	こめ さといも さとう	あぶら ごま	【チーズちくわ】 ひとり:2こ	698 kcal 28.8 g 20.2 g 4.0 g	104.5 g
27木	ご飯 牛乳 飛び魚フライ 打ち豆入り豆乳ポタージュ 切干大根のサラダ 県産きなこプリン	とびうお とりにく うまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ひらたけ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ こめこ じゃがいも さとう きなこプリン	あぶら とうにゅう クリーム	じばさん 地場産 プラスワン給食	770 kcal 30.6 g 20.0 g 2.1 g	124.9 g
28金	麦ご飯 牛乳 厚焼き卵 厚揚げのカレー煮 キャベツの昆布和え	たまご ぶたにく あげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも	カレールウ ごまあぶら	唐ッビーこんだて 「こんぶ」	736 kcal 30.3 g 24.7 g 1.9 g	105.9 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、さといも、大豆、あげ、豆腐、納豆、ぶり、しいら、甘えび、若狭牛、小松菜、大根、こかぶ、ねぎ、越のルビー、花らっきょう、なめこ、ひらたけ、まいたけ、柿、梅干し

今月もたくさんの地場産物を使います。
季節を感じながら味わいましょう。