

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 金	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き マカロニスープ 大豆入りひじきの炒め煮 子どもの日デザート(プチたい焼き)	とりにく ベーコン あげ だいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ こんにゃく	こめ パンこ マカロニ さとう たいやき	あぶら	アイアン食材 「だいず」	778 kcal 30.2 g 23.1 g 2.9 g	117.1 g
7 木	カレーピラフ 牛乳 豆腐ナゲット(3こ) クリームスープ フレンチサラダ	とうふ さかなすりみ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター		797 kcal 24.8 g 31.8 g 3.0 g	110.5 g
8 金	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜のそぼろ煮 わかめの中華あえ	さば ぶたにく とりにく あげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく もやし コーン 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 「わかめ」	789 kcal 33.2 g 30.7 g 2.0 g	103.9 g
11 月	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ 野菜スープ 切干大根の炒め煮	とりにく ベーコン あげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん こんにゃく	こめ でんぶん さとう	あぶら		785 kcal 28.7 g 29.7 g 2.6 g	106.2 g
12 火	ご飯 牛乳 焼きチーズちくわ(2こ) 肉団子と春雨のスープ煮 きゅうりの中華和え ヨーグルト	ちくわ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら		757 kcal 29.6 g 19.9 g 3.6 g	117.1 g
13 水	大豆入りわかめご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら(2こ) 豚汁 小松菜のごまあえ	だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	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 さつまいも さとう	あぶら ごま	丸ごと食材 「だいず」 「ししゃも」 「さつまいも」	769 kcal 27.9 g 27.7 g 3.4 g	106.8 g
14 木	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め けんちん汁 きゃべつの梅マヨサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ さとう	あぶら マヨネーズ		712 kcal 29.7 g 25.2 g 1.9 g	96.3 g
15 金	ハヤシライス 牛乳 大豆と煮干の揚げ煮 大根サラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめ でんぶん さとう	ハヤシルウ あぶら なまクリーム ごま		803 kcal 31.6 g 27.0 g 2.7 g	115.5 g
18 月	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 江戸っ子煮 わかめの酢の物 もものタルト	とりにく かつおぶし ぎゅうにく だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ きゃべつ えだまめ こんにゃく きゅうり もやし	こめ でんぶん じゃがいも さとう タルト	ラード		772 kcal 29.1 g 21.4 g 2.2 g	125 g
19 火	ご飯 牛乳 白かれないフライ 打ち豆汁 磯香あえ らっきょうタルタルソース	かれい うちまめ あげ みそ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ らっきょう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	ふるさと料理 「打ち豆汁」	718 kcal 28.3 g 23.5 g 2.1 g	104.9 g
20 水	コッペパン 牛乳 フランクフルトのケチャップあえ ふわふわ卵スープ ひじきとツナのサラダ	フランクフルト とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも パンこ	マヨネーズ ごま		706 kcal 29.6 g 35.6 g 3.8 g	74.7 g
21 木	ご飯 牛乳 えびしゅうまい(3こ) 麻婆豆腐 切干大根のナムル	えび さかなすりみ ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	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	こめ パンこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま		796 kcal 31.0 g 25.0 g 2.5 g	114.6 g
22 金	五目ちらしずし 牛乳 ハムチーズサンドフライ 沢煮椀 きゃべつとささみのごまサラダ	あげ ハム ぶたにく にわとり	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		785 kcal 28.2 g 30.1 g 3.1 g	104.9 g
25 月	ご飯 牛乳 チキンカレー プレーンオムレツ チーズサラダ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら		801 kcal 28.8 g 27.9 g 3.2 g	117.1 g
26 火	ご飯 牛乳 赤魚の磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 パンサンサー	あかうお ぶたにく はんぺん ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが だいこん えだまめ こんにゃく きゅうり キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら		758 kcal 32.6 g 22.7 g 2.2 g	112.6 g
27 水	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 あげとじゃがいものみそ汁 れんこんツナサラダ	とりにく あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン たまねぎ しめじ ねぎ れんこん キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま マヨネーズ		721 kcal 32.7 g 22.9 g 2.1 g	103.9 g
28 木	ご飯 牛乳 ポークビーンズ 梅ドレッシングサラダ ミックスフルーツ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ うめぼし ももかんづめ パインかんづめ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ハヤシルウ あぶら		746 kcal 25.2 g 17.7 g 2.3 g	124.6 g
29 金	キムチチャーハン 牛乳 コーンフライ ワンタンスープ じゃこ入り大根サラダ 青梅ゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ コーン しいたけ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり	こめ こむぎこ パンこ ワンタンのかわ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま		715 kcal 22.3 g 24.4 g 3.5 g	100.1 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、さごし、梅干し、さつまいも、だいこん、こまつな、ねぎ、らっきょう、みそ