

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			
8月 27 木	冷やしうどん 牛乳 豚肉の香味ソース炒め れんこんツナサラダ 豆乳パンナコッタ	ぶたにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが レモンかじゅう れんこん きゅうり キャベツ	うどん パンナコッタ	ごま マヨネーズ		685 kcal 27.4 g 25.8 g 4.3 g	90.9 g
28 金	ご飯 牛乳 じゃがいも入り酢豚 わかめスープ パンサンスー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ うめぼし しいたけ たけのこ ねぎ 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		749 kcal 26.6 g 25.2 g 2.4 g	109.2 g
31 月	ナン 牛乳 大豆入りドライカレー 切干大根とささみのサラダ ナタデココフルーツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり レモンかじゅう ももかんづめ パインかんづめ	ナン さとう ナタデココ	カレールウ マヨネーズ ごまあぶら		791 kcal 35.5 g 31.7 g 2.4 g	97.5 g
9月 1 火	枝豆入りわかめご飯 牛乳 あじフライ すきやき風煮 小松菜のごま酢和え	アイアン 給食 あじ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ ねぎ しめじ こんにゃく キャベツ もやし	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	アイアン 食材 「牛肉」	735 kcal 34.8 g 22.8 g 2.5 g	105.2 g
2 水	ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ 打豆入りミネストローネ マカロニサラダ	たまご ウインナー うちまめ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ドレッシング マヨネーズ		744 kcal 23.9 g 27.9 g 2.0 g	105.3 g
3 木	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 まいたけの味噌汁 カレーきんぴら 杏仁プリン	とりにく あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう あんにんプリン	あぶら ごま		745 kcal 34.6 g 20.1 g 2.8 g	112.7 g
4 金	キムタクご飯 牛乳 キャベツミンチカツ たぬき汁 きゅうりの中華和え	ぶたにく とりにく 揚げ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ はくさい ねぎ だいこん こんにゃく えのきたけ しょうが きゅうり	こめ パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら		719 kcal 25.0 g 25.5 g 3.1 g	101.9 g
7 月	ご飯 牛乳 福井豚ぎょうざ(3個) 麻婆豆腐 大根サラダ	ぎゅうにく 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 にんにく たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ		882 kcal 31.4 g 35.4 g 2.3 g	113.8 g
8 火	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ あげとじゃがいものみそ汁 じゃこサラダ	とりにく ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま	歯ッピー食材 「小魚」	722 kcal 28.7 g 22.2 g 2.3 g	108.2 g
9 水	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け 五目スープ かぼちゃサラダ	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ たけのこ えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング マヨネーズ		842 kcal 32.8 g 37.0 g 2.3 g	105.2 g
10 木	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 カリカリ煮干 フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにく 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 きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう ぶどうゼリー	ハヤシルウ なまクリーム ごま あぶら		732 kcal 28.0 g 17.3 g 2.4 g	121.0 g
11 金	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋の甘からめ 肉団子と春雨のスープ煮 なし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ なし	こめ でんぶん さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら		839 kcal 27.2 g 30.5 g 1.9 g	119.1 g
14 月	チャーハン 牛乳 ししゃものフライ(2尾) ワンドンスープ はりはり梅和え	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	こめ パンこ こむぎ ワンタン さとう	ごまあぶら あぶら ごま		705 kcal 24.5 g 23.6 g 3.3 g	102.6 g
15 火	ご飯 牛乳 根菜入り平つくね 肉じゃが 海藻サラダ	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ さといも じゃがいも さとう	ラード ごまあぶら		703 kcal 30.4 g 17.0 g 2.1 g	117.1 g
16 水	ご飯 牛乳 春巻き 豚汁 ひじきとツナの炒め煮 レモンゼリー	省塩給食 ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ コーン	こめ はるまきのかわ はるさめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら		843 kcal 22.6 g 28.5 g 2.4 g	129.1 g
17 木	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め もずくと豆腐のスープ ポテトサラダ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ		759 kcal 30.1 g 27.3 g 2.7 g	106.6 g
18 金	ご飯 牛乳 鶏肉の梅肉ソース和え ぼっかけ汁 キャベツの昆布和え	ふるさと給食 とりにく 揚げ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	うめぼし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ふるさと料理 「ぼっかけ汁」	777 kcal 27.8 g 27.7 g 2.2 g	106.7 g
24 木	カレーピラフ 牛乳 肉団子(2個) 白玉スープ 切干大根のツナサラダ お月見クレープ	お月見給食 ぶたにく とりにく ぎゅうにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり レモンかじゅう	こめ しらたまもち さとう こめこ さつまいも	マヨネーズ ごまあぶら		896 kcal 31.4 g 30.6 g 3.5 g	131.5 g
28 月	吹き寄せご飯 牛乳 飛び魚フライ 打ち豆汁 ごぼうサラダ	とりにく とびうお うちまめ あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん ねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ くり パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら		727 kcal 31.5 g 22.1 g 2.9 g	113.7 g
29 火	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き 野菜のスープ煮 春雨のサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ もやし だいこん えだまめ きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも はるさめ パンこ	マヨネーズ ドレッシング		819 kcal 30.2 g 29.6 g 2.5 g	116.1 g
30 水	ご飯 牛乳 大豆と煮干の揚げ煮 米粉チャウダー ドレッシングサラダ	だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま なまクリーム		741 kcal 26.9 g 22.0 g 2.4 g	117.3 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、六条大麦、米粉、大豆、打豆、豆腐、まいたけ、梅肉、ふくいポーク、トビウオ、白ねぎ、さつまいも、なし