★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

じかん まも た
「時間を守って食べましょう」

日	ぎょうじょう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいどう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 なつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし じよの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくじょうじょう 食塩相当量
2火	★旬の食材 梨	えびクリームライス		じゃがいものハニーサラダ 旬 果物(梨)	牛乳飲用,鶏肉,牛乳調理用,豆乳,えび,生クリーム,粉チーズ	米,麦,バター,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,はちみつ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,なし	626 Kcal 22.4 g 1.9 g
3水	給食委員会 考案献立①	高野豆腐の とぼろ丼		きのこのみそ汁 ラムネゼリー	牛乳飲用,鶏肉,凍り豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天	米,麦,サラダ油,砂糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,しめじ,えのきたけ,ねぎ,こまつな,パイン缶,ナタデココ	605 Kcal 23.6 g 2.0 g
4木	注目の食材 鯖	麦入りご飯		鯖のみそ煮 磯香和え けんちん汁 旬 果物(国産バレンシアオレンジ)	牛乳飲用,さほ,赤みそ,きざみのり,木綿豆腐	米,麦,砂糖,白ごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,洗いごぼう,だいこん,バレンシアオレンジ	617 Kcal 26.5 g 2.2 g
5金	注目の食材 きなこ	きなこあげパン		ポークシチュー ガーリックサラダ	牛乳飲用,きな粉,豚肉,レンズまめ,生クリーム	ミルクパン,サラダ油,じゃがいも,中ざら糖,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	607 Kcal 23.2 g 2.2 g
8月	注目の食材 みそ	冷やし みそラーメン		スパイシーポテト 旬 果物(冷凍りんご)	牛乳飲用,赤みそ,豚肉,赤みそ,大豆	ラーメン,ごま油,砂糖,サラダ油,じゃがいも,でんぶん	もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,冷凍りんご	566 Kcal 25.2 g 2.0 g
9火	重陽の節句 献立	麦入りご飯		味のねぎだし 旬 野菜としめじの菊花和え 秋なすのみそ汁	牛乳飲用,あじ,おかか,白みそ,赤みそ	米,麦,サラダ油,でんぶん,米粉,ごま油,砂糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,しめじ,干し菊,だいこん,えのきたけ,なす	572 Kcal 25.3 g 2.1 g
10水	注目の食材 米粉	アーモンドメーフル トースト		シーフードこめこシチュー 旬 彩りサラダ	牛乳飲用,ベーコン,豆乳,いか,えび,あさり	食パン,バター,メーフルシロップ,アーモンド,サラダ油,じゃがいも,米粉,砂糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン	558 Kcal 22.8 g 1.8 g
11木	福井県 郷土料理	ソースかつ丼		生揚げと打ち豆の煮物 旬 果物(巨峰)	牛乳飲用,豚肉,卵,生揚げ,大豆	米,麦,サラダ油,小麦粉,パン粉,砂糖	キャベツ,しめじ,にんじん,はくさい,さやいんげん,巨峰	699 Kcal 26.0 g 1.8 g
12金	注目の食材 豆腐	わかめご飯		ぎせい豆腐 旬 さんぴらごぼう 油揚げのみそ汁	牛乳飲用,炊き込みわかめ,しらす干し,豚肉,木綿豆腐,卵,白みそ,赤みそ,油揚げ,わかめ	米,麦,白ごま,サラダ油,こんにゃく,砂糖,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,干しいたけ,こねぎ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,だいこん,ねぎ	610 Kcal 25.1 g 2.3 g
16火	給食委員会 考案献立②	クリームスープ スパゲッティ		小松菜とコーンのサラダ 旬 チョコレートケーキ	牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,鮭,粉チーズ,生クリーム,卵	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,バター,コーンスターチ,小麦粉,砂糖,チョコチップ,食塩不使用バター,粉糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,しめじ,こまつな,キャベツ	702 Kcal 25.6 g 1.7 g
17水	注目の食材 にんにく	麦入りご飯		鯉のにんにく揚げ 旬 キャベツのごま和え 田舎汁	牛乳飲用,かつお,油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,麦,サラダ油,でんぶん,砂糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン,だいこん,ねぎ	640 Kcal 27.3 g 2.0 g
18木	★旬の食材 りんご	親子丼		ごま酢あえ 旬 果物(りんご)	牛乳飲用,鶏肉,卵,凍り豆腐,わかめ	米,麦,こんにゃく,でんぶん,白ごま,砂糖	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,りんご	577 Kcal 25.7 g 2.1 g
19金	★旬の食材 なす	なすのピザドッグ		アーモンドサラダ 旬 かぼちゃ豆乳スープ	牛乳飲用,豚肉,大豆,ピザチーズ,ベーコン,豆乳,生クリーム,粉チーズ	コッペパン,サラダ油,砂糖,アーモンド,米粉	たまねぎ,なす,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,にんにく,かぼちゃ	590 Kcal 26.1 g 2.1 g
22月	お彼岸 献立	彼岸うどん		野菜とえのきのおひたし 旬 おはぎ	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,おかか,あずき	ごま油,でんぶん,うどん,もち米,砂糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,えのきたけ	566 Kcal 24.1 g 2.1 g
24水	注目の食材 春雨	豚肉と野菜の あんかけ焼きそば		はりはりサラダ 旬 果物(梨)	牛乳飲用,豚肉,あさり,ツナ	サラダ油,おし中華めん,砂糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,はくさい,こまつな,もやし,きゅうり,ねぎ,なし	556 Kcal 24.4 g 2.0 g
25木	注目の食材 ひじき	麦入りご飯 ひじきのふりかけ		ししゃものフライ 旬 からし和え わかめとねぎのみそ汁	牛乳飲用,芽ひじき,おかか,ししゃも,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	米,麦,白ごま,サラダ油,小麦粉,パン粉,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,えのきたけ,ねぎ	617 Kcal 24.2 g 2.2 g
26金	給食委員会 考案献立③	チキンバーガー		トマトスープ 旬 果物(極早生みかん)	牛乳飲用,鶏肉,ベーコン,レンズまめ	丸パン,小麦粉,コーンスターチ,エックケアマヨ,砂糖,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,レモン,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト,こまつな,みかん	605 Kcal 25.6 g 1.9 g
29月	注目の食材 すずき	ゆかりご飯		すずきの竜田揚げ 旬 もやしの甘酢和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳飲用,すずき,ツナ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	米,麦,白ごま,サラダ油,でんぶん,砂糖,ごま油,じゃがいも	ゆかり粉,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,だいこん,ねぎ	593 Kcal 26.7 g 1.9 g
30火	注目の食材 キムチ	キムチチャーハン		レバーのマスタード和え 旬 中華風コーンスープ	牛乳飲用,豚肉,豚レバー,ベーコン,卵	米,麦,ごま油,でんぶん,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,白ごま	しょうが,にんじん,たけのこ,はくさい,キムチ,こまつな,にんにく,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,えのきたけ,ねぎ	627 Kcal 25.6 g 2.3 g

* 献立は都合により変更する場合があります。