

日付		お知らせ	予定献立	赤（血・肉・骨になる）		黄（熱や力のもとになる）		緑（体の調子を整える）		栄養価
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1	木	イワシの日 （4日）	ごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ ひじきの五色煮 けんちんみそ汁	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき イワシ	こめ さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん とうがん ねぎ こんにやく さやいんげん コーン	熱量 669 ㎳ たんぱく質 23.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.8 g	
2	金	2日 とうふの日 5日 レモンの日	ごはん 牛乳 にくとうふ さつま芋のみそ汁 ミニレモンゼリー	うすあげ みそ ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ふ さとう ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん こまつな しらたき ほうさい ねぎ	熱量 669 ㎳ たんぱく質 26.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 1.9 g	
5	月	湯尾小 ふりかえて休み	キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ	なたねあぶら バター ごまあぶら	しょうが ほうさいキムチ つぼづけ しらたき たまねぎ だいこん えのき ほうさい ねぎ えだまめ	熱量 671 ㎳ たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2.2 g	
6	火		きのこのカレーライス（麦ごはん） 牛乳 もやしとツナのサラダ	にくだんご だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しめじ もやし さやいんげん	熱量 687 ㎳ たんぱく質 20.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 2.4 g	
7	水		ごはん 牛乳 マグロカツ かぼちゃのサラダ 大根のスープ	ウインナー とうふ マグロ ひよこめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら エッグレスマヨネーズ	だいこん だいこんのはっぱ もやし にんじん かぼちゃ きゅうり	熱量 663 ㎳ たんぱく質 20.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 1.4 g	
8	木		コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム ソースやきそば 豆乳入り中華スープ	ベーコン うすあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン やきそばめん チョコだいずクリーム	なたねあぶら	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ビーマン	熱量 653 ㎳ たんぱく質 24.7 g 脂質 29 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.8 g	
9	金	愛eye給食	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の金平 なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	うすあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ごま なたねあぶら	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう しょうが ごぼう こんにやく さやいんげん	熱量 642 ㎳ たんぱく質 22.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 1.5 g	
10	土	簡易給食 （いまスポ）	クロワッサン 牛乳 ころころ黒糖めめ みかんゼリー							
13	火	今庄小 ふりかえて休み	いまじょうスポーツフェスティバルの練習で普段より運動をする量が増えることが予想されます。早寝・早起き・朝ごはんて元気に 毎日を乗り越えましょう。また、十分な量の水分を学校に持ってきて喉が渇く前に飲むように心がけましょう。							
14	水	アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆のうまに かきたまみそ汁	たまご うすあげ みそ ちくわ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうさい こまつな こんにやく れんこん えだまめ	熱量 673 ㎳ たんぱく質 28.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 2.3 g	
15	木		ごはん 牛乳 コロッケ 切り干し大根のナポリタン もやしのスープ	とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら オリーブオイル	にんじん もやし キャベツ ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ ビーマン	熱量 630 ㎳ たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 1.5 g	
16	金	菌ッピー 給食	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 豚汁 味付けこんぶ	とりにく うずらのたまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら	にんじん れんこん こんにやく さやいんげん しょうが キャベツ しめじ ねぎ	熱量 674 ㎳ たんぱく質 28.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.3 g	
19	月	山海里 ふるさと給食	五目寿司 牛乳 肉だんごと打ち豆のみそ汁 羽二重もち	うすあげ きんしたまご にくだんご うちまめ みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう はぶたえもち		にんじん れんこん グリーンピース たまねぎ ほうさい ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん	熱量 599 ㎳ たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.6 g	
20	火	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けのり がねあげ いんげんとチーズのサラダ つぼん汁	とりにく ちくわ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さつまいも こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく しょうが こまつな さやいんげん キャベツ ほししいたけ	熱量 633 ㎳ たんぱく質 22.5 g 脂質 20 g 炭水化物 96 g 食塩相当量 1.7 g	
21	水	プラスワン 給食	ごはん 牛乳 カマスのフライ キャベツのらっきょうあえ 五目みそ汁 県産きなこプリン	とりにく だいず カマス	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう きなこプリン	なたねあぶら	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ キャベツ きゅうり はならっきょう	熱量 687 ㎳ たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 104 g 食塩相当量 1.8 g	
22	木		味付けパン 牛乳 秋のクリームシチュー 野菜のソテー みかん	ぶたにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さつまいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ みかん もやし コーン さやいんげん	熱量 608 ㎳ たんぱく質 22.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.3 g	
23	金	世界パスタデー （25日）	ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き 大豆とツナのサラダ 野菜とマカロニのスープ	とりにく ベーコン ツナ だいず	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	エッグレスマヨネーズ	もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	熱量 689 ㎳ たんぱく質 28.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 1.8 g	
26	月	栗原心平さん 考案メニュー	ごはん 牛乳 若狭牛とトマトの麩わとろカップ焼き ウインナーと野菜のソテー 豆腐のスープ	ぎゅうにく ベーコン とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう	オリーブオイル なたねあぶら	だいこん にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ にんにく ホールトマト もやし さやいんげん	熱量 665 ㎳ たんぱく質 25.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 2.1 g	
若狭牛とトマトの麩わとろカップ焼き・・・町の農林水産課より補助をいただいています。 南越前町合併20周年記念「新ご当地グルメ」として料理家の栗原心平さんの考案された料理を学校給食にて提供すること になりました。当日はお血によそったごはんにかけて、ドリア風にして食べてください！										
27	火		栗入り大豆わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	くり うすあげ とうふ みそ こおりとうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぷん	くり	だいこん にんじん ほうさい だいこんのほっぱ しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ	熱量 605 ㎳ たんぱく質 26.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 2.1 g	
28	水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 ハマチのフライ しそドレッシングサラダ 玉ねぎのスープ	ベーコン とうふ ハマチ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり	熱量 639 ㎳ たんぱく質 24.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 1.8 g	
29	木		ごはん 牛乳 たきこみおでん 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ うちまめ さつまあげ ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ さとう		たまねぎ にんじん ほうさい だいこん だいこんのほっぱ こんにやく さやいんげん	熱量 592 ㎳ たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.3 g	
30	金		木の葉どんぶり（麦入りごはん） 牛乳 かぶのみそ汁	とりにく たまご うすあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう てんぷん		たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース かぶ かぶのは キャベツ きりぼしだいこん	熱量 673 ㎳ たんぱく質 28.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 2.3 g	
31	土	学校行事のため 登校日です。	ナン 牛乳 ミートボールのトマトペンネ わかめスープ カルシウムウエハース	にくだんご とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ナン ペンネ じゃがいも ウエハース	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ もやし トマトビュール	熱量 611 ㎳ たんぱく質 24.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.6 g	