

日付		行事食等	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	月		ツナと野菜のカラフル丼 牛乳 ストック野菜のみそ汁 りんごゼリー	ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん ビーフン ゼリー		しょうが キャベツ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ ごぼう にんじん	熱量 654 和加リー たんぱく質 23.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 2.3 g	
2	火		夏野菜とひよこ豆のカレーライス 牛乳 マカロニサラダ ミニパン	とりひきにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす パイン ピーマン コーン キャベツ きゅうり	熱量 693 和加リー たんぱく質 21.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 1.8 g	
3	水	9月1日は 防災の日 を意識した献立です。	ごはん 牛乳 県産イワシのフライ 切り干し大根のサラダ 玉ねぎのみそスープ	うすあげ みそ イワシ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パンこ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり	熱量 634 和加リー たんぱく質 26.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 1.8 g	
4	木	保存のきく食品を 使った献立です。	パン 牛乳 ハンバーグ トマト煮込みビーンズ 豆腐と野菜のスープ	ハンバーグ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	オリーブオイル	にんじん もやし しめじ ほうれんそう たまねぎ しめじ えだまめ	熱量 621 和加リー たんぱく質 29.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2.7 g	
5	金	黒豆の日	ごはん 牛乳 カミカミ黒豆 とり肉と冬瓜の煮物 なすのみそ汁	くろまめ ちゅうあげ みそ とり にく こおりとうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん キャベツ なす こまつな とうがん さいいんげん	熱量 593 和加リー たんぱく質 26.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.1 g	
8	月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 味つけのり ぶた肉とさつまいもの金平 打ち豆汁 	うちまめ うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが ごぼう しらたき えだまめ	熱量 628 和加リー たんぱく質 25.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 1.5 g	
9	火		ごはん 牛乳 ミニチーズ 油揚げのマーボー炒め はるさめスープ	とりにく とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん はくさい きりぼしだいこん こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ トマトビュレ	熱量 612 和加リー たんぱく質 27.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 1.9 g	
10	水	アイアン給食	ごはん 牛乳 コロッケ 昆布入り五目にまめ なめこ汁 	とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ なめこ しらたき さいいんげん	熱量 674 和加リー たんぱく質 24.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2 g	
11	木		ごはん 牛乳 県産サバの塩焼き 炒めなます 肉入りごぼう汁	サバ うすあげ ぶたにく うちまめ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん れんこん ごぼう はくさい ねぎ しらたき	熱量 639 和加リー たんぱく質 31 g 脂質 24.8 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2 g	
12	金	15日 敬老の日・ひじきの日	ごはん 牛乳 県産シイラのフライ ひじきとごぼうの和えもの 南瓜のみそ汁	シイラ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎ パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	熱量 639 和加リー たんぱく質 25.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 1.6 g	
16	火	★すいとんって何？ すいとんは小麦粉に水を まぜて作った生地をスプー ンなどですくって、スープに 入れてゆでた料理です。	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 野菜と油揚げの肉みそ炒め すいとん汁	ぶたにく とりひきにく みそ ちゅうあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ すいとん さとう でんぶん	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ ビーマン しょうが キャベツ たまねぎ もやし なす	熱量 639 和加リー たんぱく質 25.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 1.6 g	
17	水		ごはん 牛乳 県産とり肉の天ぷら 切り干し大根の磯辺あえ みそけんちん汁	とりにく ちゅうあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ こむぎ さといも	ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ	熱量 630 和加リー たんぱく質 30.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 1.7 g	
18	木	体育祭 応援給食 	キムタクごはん(リクエストNO1) 牛乳 タンタン豆乳みそラーメン ミニレモンゼリー	ぶたにく とりひきにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こめ ちゅうかめん ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	はくさいキムチ つぼづけ しょうが えだまめ にんにく キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう	熱量 609 和加リー たんぱく質 25.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 1.9 g	
19	金	彼岸の入り 21日(月) 体育祭の振替	萩ごはん 牛乳 コロコロ黒糖まめ 切り干し大根の炒め煮 肉だんごのみそ汁	にくだんご うすあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも くろざとう	オリーブオイル ごま	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん しらたき さいいんげん	熱量 600 和加リー たんぱく質 30.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 2.2 g	
24	水	22日(火) 秋分の日	ごはん 牛乳 ソースミンチカツ 野菜の和えもの 大根のみそ汁	ちゅうあげ みそ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パンこ さとう でんぶん	なたねあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	熱量 627 和加リー たんぱく質 22.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.3 g	

ふくい

地場産プラスワン給食

ふだんの給食に、福井県でとれた食材をプラスワン！
その食材をきっかけにして、福井の自然や歴史、文化、産業など、地域の
ことを楽しく学ぶことができる取組です。福井県内の小中学校、全校での取組です。

今年度は3回実施
予定です。「山海里
ふるさとランチ」も3回
予定しています。お
楽しみに。

お米のムースとは？
お米のムースは福井県で育てられたお米を使い、「米粉」というお
米を細かくひいた粉から作ったデザートです。「ごはん」だけではな
い、お米のおいしさや優しい甘さを感じてみましょう。

25	木	地場産 プラスワン給食	ごはん 牛乳 県産サワラの塩麹焼き 春雨のごま酢あえ そぼろみそ汁 お米のムース(福井のお米使用)	サワラ ぶたひきにく みそ ごりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも さとう おこめのムース	ごま	しょうが だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし きゅうり コーン	熱量 642 和加リー たんぱく質 26.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 2.1 g
26	金		ハヤシライス(麦入りごはん) 牛乳 フルーツドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん なす しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	熱量 663 和加リー たんぱく質 25.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 2 g
29	月	山梨県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ぶた肉ときのこの炒めもの ほうとう風みそ汁 ぶどうゼリー	きざみあげ ぶたにく ごりとうふ うずらのたまご みそ	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん ゼリー でんぶん	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ しめじ エリンギ もやし キャベツ ピーマン	熱量 630 和加リー たんぱく質 26.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 2.1 g
30	火	リクエスト給食	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ひじきの五色煮 豚汁	とりにく ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しらたき えだまめ	熱量 657 和加リー たんぱく質 26.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 86 g 食塩相当量 1.9 g