

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1月		ハヤシライス（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793 kcal
		ハヤシライス（ハヤシシチュー）	ぶたにく、とうにゅう		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ、さとう	バームゆ	25.5 g
		野菜ソテー			こまつな、にんじん	キャベツ、とうもろこし		なたねあぶら	20.7 g
									130.4 g
									2.7 g
2火	災害時を想定した献立	大豆入りわかめごはん 牛乳	だいず	わかめ、ぎゅうにゅう			こめ、さとう		755 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも		29.2 g
		肉団子2個	ぶたにく、とりにく、だいず			たまねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	しよくぶつゆ、ラード、なたねあぶら	19.8 g
		きゅうりのはりはり漬け			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		118.6 g
									3.2 g
3水	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		756 kcal
		ワントンスープ			にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし、とうもろこし	ワントン		27.8 g
		厚あげのチリソース煮	あつあげ、ぶたにく		にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	16.7 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		123.4 g
		シークワサーゼリー				シークワサーかじゅう、こんにゃく	さとう		2.4 g
4木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785 kcal
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ、みそ	わかめ	かぼちゃ、にんじん、ねぎ	たまねぎ			31.2 g
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく			こんにゃく、にんにく、しょうが	さとう		20.5 g
		ひじきときゅうりのサラダ		ひじき、かんてん	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ノエッグマヨネーズ	120.6 g
									3.4 g
5金		減量しそごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ		こめ、さとう		817 kcal
		冷やし中華・1食つゆ				レモンかじゅう	ちゅうかめん、さとう	ごまあぶら	25.1 g
		あげしゅうまい3個	ぶたにく、だいず、とりにく、みそ			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、でんぶん、こむぎこ	だいずあぶら、なたねあぶら、ラード	20.2 g
		ゆで野菜			にんじん	もやし、きゅうり			133.3 g
		こしのルビー			トマト				2.6 g
8月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 kcal
		こおり豆腐のすき焼き風煮	ぶたにく、こおりどうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		31.4 g
		しそあえ			にんじん、しそ	きゅうり、キャベツ	さとう		18.5 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		120.6 g
									2.2 g
9火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765 kcal
		マーボ春雨	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ	はるさめ、さとう、でんぶん	ごまあぶら	27.3 g
		冷ややっこ・1食だししょうゆ	とうふ						19.8 g
		キャベツの中華炒め			にんじん、チンゲンツァイ	キャベツ、もやし		なたねあぶら、ごまあぶら	122.7 g
									2.5 g
10水	プラス地場産給食	ふくいボークの豚丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		776 kcal
		ふくいボークの豚丼の具	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ	さとう		35.1 g
		豊作汁	とうふ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにゃく	さといも		18.0 g
		シャインマスカット3粒				マスカット			119.6 g
									2.9 g
11木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845 kcal
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん、パセリ、トマトみずに	にんにく、たまねぎ、しめじ	マカロニ、じゃがいも		24.9 g
		メンチカツ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、でんぶん、こめこ、さとう、こむぎこ	なたねあぶら	25.6 g
		フレンチサラダ			みずな、にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	129.3 g
									2.1 g
12金	ふるさと献立	茶めし 牛乳	だいず	ぎゅうにゅう			こめ、もちこめ		832 kcal
		厚あげのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、たまねぎ			25.9 g
		ちくわのいそべあげ2本	ちくわ	あおのり			こむぎこ	なたねあぶら	26.1 g
		ごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう、でんぶん	ごま、なたねあぶら、だいずあぶら	124.9 g
		ミニトマト			ミニトマト				4.0 g
16火	海土里ちゃん献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		842 kcal
		にゅうめん汁	かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	そうめん		29.3 g
		さばのケチャップみそあえ	さば、みそ				でんぶん、じゃがいも、さとう	なたねあぶら	25.1 g
		きゅうりの香り漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら	129.0 g
									3.2 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
17水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		740 kcal
		豚肉と夏大根のうま煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん	しょうが、だいこん、こんにゃく ほししいたけ、えだまめ	さとう		31.3 g
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま	18.2 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	114.4 g
									2.3 g
18木	鳥取県紹介献立	大山おこわ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、たけのこ、えだまめ	こめ、もちごめ、さとう		757 kcal
		ふのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん	ふ		30.3 g
		飛び魚のフライ	とびうお				でんぶん パンこ	なたねあぶら	22.1 g
		ポテトサラダ				とうもろこし、キャベツ きゅうり	じゃがいも	ノエック マヨネーズ	112.5 g
									3.3 g
19金	菌ツピー献立	減量麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		822 kcal
		わかめスープ		わかめ	にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ、えのきたけ			37.1 g
		若鶏のからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	でんぶん	なたねあぶら	28.0 g
		きんぴらソース焼きそば	ぶたにく		にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		107.6 g
		かみかみ小魚		だしじゃこ			さとう みずあめ		3.6 g
22月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		867 kcal
		えのきのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		31.0 g
		はまちの南蛮漬け	はまち			たまねぎ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	27.1 g
		おひたし			こまつな、にんじん	キャベツ			130.5 g
		ラ・フランスゼリー				なしビュール なしかじゅう	さとう		3.1 g
24水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		782 kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリー			30.0 g
		若鶏となすのトマト煮	とりにく		にんじん、ピーマン トマトみずに	なす、たまねぎ、にんにく	でんぶん、さとう	なたねあぶら	20.8 g
		えだまめ				えだまめ			119.8 g
									2.8 g
25木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal
		肉団子スープ	ぶたにく とりにく、えんどうまめ		チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ、だいこん、しめじ	さとう でんぶん		30.2 g
		チーズ入りオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	だいたあぶら なたねあぶら	21.9 g
		キャベツの塩こうじ炒め	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	しおこうじ		113.6 g
		かみかみ大豆	だいず				さとう		2.6 g
26金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804 kcal
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	とりにく ぶたにく		にんじん、さやいんげん	とうがん、たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも さとう、でんぶん		31.0 g
		春雨の酢の物			にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう		19.4 g
		ツナとひじきのつくだ煮	まぐろみずに	ひじき			さとう		131.0 g
									2.7 g
29月	ジュナナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		890 kcal
		トマトと卵のスープ	ベーコン、とうふ、 たまご		トマト、にんじん	たまねぎ	でんぶん		29.2 g
		ソイ・インデアンポテト	だいず		にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	27.0 g
		大根サラダ				キャベツ、だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら	132.9 g
									3.3 g
30火	プラス地場産給食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		854 kcal
		夏野菜のカレースープ	ぶたにく		にんじん、トマト ピーマン	たまねぎ、なす	じゃがいも、でんぶん		30.2 g
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	25.4 g
		小松菜とコーンのソテー			こまつな、にんじん	キャベツ、とうもろこし		なたねあぶら	130.7 g
		福井県産お米のムース	たまご	にゅうせいぶん			みずあめ、こめこ さとう		2.3 g

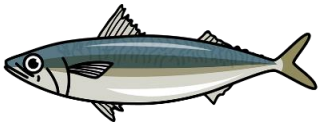
※ 献立は都合により変更になる場合があります。



9月16日(火) 海士里ちゃん献立



こんばんは、えちぜんちく
定置網漁で水揚げされた
「さば」をいただきます。



ごはん 牛乳
にゅうめん汁
さばのケチャップみそあえ
きゅうりの香り漬け

☆作ってみましょう☆

きゅうりの香り漬け

<材料(約5人分)>

きゅうり 200g
にんじん 15g
塩 小さじ1/5
さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 少々

今が旬のワタシ、からだを冷やす役
割もあるから、ワタシを食べて暑い
夏を吹き飛ばしてね〜

夏の暑い時期には、
このようなさっぱりした一品
が食卓に並ぶと、食欲がわか
ますね☆

<作り方>

- きゅうりは乱切りにして、にんじんは千切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせておいたところに①を漬け込む。
- 味がしみこんだらできあがり。

※きゅうりは、乱切りでなく、たたききゅうりにするとより
早く味がしみこみます。