

ただ ^しせい ^た
正しい姿勢でよくかんで食べましょう

(中学校) 越前町学校給食センター

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		
2 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		774 kcal	
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		25.7 g	
		厚あげとごぼう天の含め煮	あつあげ ごぼうてん			ごぼう（ごぼうてん）	さとう		20.1 g	
		れんこんサラダ			にんじん	きゅうり、れんこん、キャベツ レモンかじゅう、パインアップルかじゅう	さとう、みずあめ	しよくぶつゆし	124.4 g	
									2.9 g	
3 火	アイ アン 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		855 kcal	
		豆腐の五目煮	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンツァイ	しょうが、ほししいたけ たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	34.4 g	
		中華あえ			にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら	24.1 g	
		青のりポテトビーンズ	だいず	あおのり			でんぶん、じゃがいも	なたねあぶら	128.1 g	
									2.7 g	
4 水	歯 ッ ピ ー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804 kcal	
		越前レタスのスープ	ペーコン、とうふ		にんじん	たまねぎ、レタス				26.5 g
		いかのメンチカツ	いか、だいず		にんじん	キャベツ、しょうが、にんにく	パンこ、こむぎこ さとう、でんぶん	なたねあぶら	22.6 g	
		切り干し大根のナポリタン	ぶたにく		にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、たまねぎ	さとう	なたねあぶら	123.0 g	
									2.4 g	
5 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		807 kcal	
	ボークカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ さとう	パーム油		25.1 g	
	水菜のサラダ			みずな、にんじん	キャベツ	さとう	オリーブあぶら		23.2 g	
									127.7 g	
									2.4 g	
6 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		759 kcal	
	じゃがいもの塩こうじ煮	とりにく		にんじん	えだまめ、こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、しおこうじ、 さとう			29.3 g	
	きゅうりのごまあえ			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま		17.7 g	
	いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう			125.0 g	
									2.0 g	
9 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753 kcal	
	大根とじゃがいものそぼろ煮	とりにく ぶたにく		にんじん	だいこん、たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう でんぶん			29.8 g	
	冷やっこ・1食だししょうゆ	とうふ							17.8 g	
	しそあえ			にんじん、しそ	きゅうり、キャベツ	さとう			123.3 g	
									2.3 g	
10 火	韓 国 紹 介 献立	ビビンバ（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	ごまあぶら	764 kcal	
		ビビンバ（肉炒め）	ぎゅうにく ぶたにく、うすあげ			にんにく、しょうが ぜんまい、こんにゃく	さとう、でんぶん	ごまあぶら	29.2 g	
		ビビンバ（ナムル）			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	21.5 g	
		ワンタンスープ			にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ とうもろこし	ワンタン		113.8 g	
		だしじゃこ		にぼし					2.7 g	
11 水	ジ ュ ナ ナ 献立	えんどうわかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう		グリーンピース	こめ、さとう		783 kcal	
		かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	でんぶん		28.0 g	
		あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	21.5 g	
		野菜炒め			にんじん チンゲンツァイ	もやし、キャベツ とうもろこし		なたねあぶら	119.2 g	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう でんぶん		3.1 g	
12 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787 kcal	
	わかめのみそ汁	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			28.6 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			22.4 g	
	ごまドレッシングあえ			にんじん、ブロッコリー	だいこん	さとう でんぶん	ごま、だいずあぶら なたねあぶら		119.2 g	
									3.1 g	
13 金		減量菜めし 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		820 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 だいずあぶら	23.1 g	
	ぎょうざフライ2個	とりにく だいず				キャベツ、たまねぎ、しょうが ねぎ	こむぎこ、パンこ さとう		19.9 g	
	ゆで野菜			にんじん	もやし、きゅうり				137.3 g	
		カットトマト			トマト				2.5 g	
16 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 kcal	
	キャベツのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ				28.2 g	
	チキンカレーメンチカツ	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめこ、さとう こむぎこ、パンこ	なたねあぶら		23.8 g	
	たき合わせ	さつまあげ こおりとうふ		にんじん	だいこん、こんにゃく ほししいたけ、えだまめ	さとう			117.5 g	
									2.6 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 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777 kcal
		麦入りコンソメスープ			にんじん	たまねぎ、レタス	じゃがいも、おおむぎ		27.7 g
		豚肉のアップルソース炒め	ぶたにく、みそ			たまねぎ、りんご	でんぶん		19.8 g
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ	ナエグ マネズ	125.6 g
									1.9 g
18 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 kcal
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ、キャベツ	はるさめ		27.9 g
		さばの南蛮漬け	さば			たまねぎ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	24.5 g
		おひたし			ごまつな、にんじん	もやし			114.8 g
									2.5 g
19 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal
		(スタミナ丼の具)	ぶたにく、みそ		にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	32.8 g
		けんちん汁	どうふ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、ごんにやく ほししいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	20.8 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		114.7 g
									2.7 g
20 金	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		773 kcal
		うち豆のみそ汁	だいず、あつあげ みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、しめじ			28.4 g
		かれいと山芋のもちもち焼き	かれい	あおのり		どうもろこし	やまいも、ごめこ	マヨネーズ ノンエッグ マネズ	22.3 g
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん、ごまつな	れんこん、ごんにやく	さとう	なたねあぶら	116.2 g
									2.6 g
23 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		772 kcal
		新たまねぎのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ			31.4 g
		豚肉のうめしゅ煮	ぶたにく			ごんにやく、しょうが にんにく、うめ	さとう		21.4 g
		きゅうりののはりはり漬け			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		113.6 g
									3.0 g
24 火	沖縄県紹介献立	ジュシー 牛乳	ぶたにく かまぼこ どうふ	こんぶ ぎゅうにゅう もずく	にんじん	えだまめ	こめ、もちごめ、さとう		774 kcal
		もずくスープ			にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ			29.6 g
		きゅうぴーチャンプルー	うすあげ、たまご、 かつおぶし		ピーマン	きゅうり、ごんにやく	さとう でんぶん さとう	なたねあぶら、ごまあぶら ごま、だいずあぶら	21.7 g
		カレー煮干し		にぼし				オリーブあぶら	117.2 g
		シークワースーアルト	どうにゅう だいず			シークワースーかじゅう ごんにやく	さとう、ごめこ でんぶん、みずあめ	しよくぶつゆ ショートニング	2.9 g
25 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790 kcal
		トマト入りマーボ豆腐	ぶたにく、どうふ、 みそ		にんじん、トマトみずに ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	31.8 g
		キャベツの中華炒め			にんじん	キャベツ、もやし、ズッキーニ		なたねあぶら ごまあぶら	21.8 g
		メロン				メロン			117.9 g
									2.3 g
26 木	しあわせ元気給食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 kcal
		なすのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす	じゃがいも		33.0 g
		若鶏のらっきょうがらめ	とりにく			らっきょう、たまねぎ	でんぶん さとう	なたねあぶら	21.4 g
		ひじきあえ		ひじき かんてん	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、もやし	さとう		117.8 g
									2.7 g
27 金	海士里ちゃん献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		775 kcal
		豆腐のすまし汁	どうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ			26.5 g
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	23.0 g
		ごろごろ丹生ソース	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん、ピーマン トマトみずに	たまねぎ、にんにく たけのこ、ほししいたけ	さとう	オリーブあぶら	115.8 g
		きゅうりの香り漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら	2.7 g
30 月	京都府紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		783 kcal
		衣笠丼の具	うすあげ かまぼこ、たまご みそ		ねぎ	たまねぎ	さとう、でんぶん		27.3 g
		かぶのみそ汁			にんじん、ごまつな	かぶ、たまねぎ	じゃがいも		20.3 g
		キャベツとみかんのさっぱりあえ				キャベツ、きゅうり、みかかん	さとう	オリーブあぶら	124.6 g
									3.8 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

