

(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	
1 火		ドライカレー 牛乳	ぶたにく、 とりにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 とうもろこし	こめ	なたねあぶら	721 kcal
		マカロニスープ			チンゲンツァイ	たまねぎ、だいこん	マカロニ		22.5 g
		野菜コロッケ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	じゃがいも、さとう、 こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	19.6 g
		わかめのサラダ		わかめ	にんじん あおじそ	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう		115.2 g
									3.5 g
2 水	ふるさと 半夏生 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 kcal
		根菜のみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ	さといも		27.3 g
		焼き鯖	さば						24.7 g
		小松菜のしそあえ			こまつな、にんじん、 しそ	もやし	さとう		118.4 g
		レモンゼリー			レモンかじゅう	さとう		3.2 g	
3 木		タコライス（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778 kcal
		タコライスの具（肉炒め）	ぶたにく		トマト	たまねぎ	こめこ		30.1 g
		タコライスの具（トマトときゅうりあえ）			トマト	きゅうり			23.2 g
		タコライスの具（ダシ炒め）		チーズ					115.8 g
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	2.6 g	
4 金	アイアン 献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		823 kcal
		こおり豆腐の卵とじ煮	なぐち、とりにく、 こおり豆腐、たまご		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう、 でんぶん		34.2 g
		春雨の梅あえ		わかめ	しそ	キャベツ、もやし、うめ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	25.1 g
		煮干しのスナック		にぼし、あおのり	にんじん		こむぎこ、さとう	なたねあぶら	119.1 g
								3.3 g	
7 月	たなばた 献立	五目寿司 牛乳	こおり豆腐、 かまぼこ	ひじき、 ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ、えだまめ	こめ、さとう		778 kcal
		天の川汁			オクラ	たまねぎ、えのきたけ	そうめん		23.1 g
		はんぺんチーズフライ	さかなずりみ、 たまご	チーズ			さとう、パンこ、 みずあめ、でんぶん	だいずあぶら、 なたねあぶら	21.4 g
		出し昆布入り野菜の炒め煮	うずあげ、 かつおぶし	こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう、みずあめ	ごまあぶら	121.9 g
		たなばたゼリー		かんてん		レモンかじゅう、ぶどうかじゅう、 みかんかじゅう	さとう、みずあめ	ふんまつゆし	3.5 g
8 火	菌ツピー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		769 kcal
		中華スープ		わかめ	にんじん	もやし、たまねぎ、とうもろこし			30.1 g
		むししゅうまい 3個	とりにく、だいず、 ぶたにく、みそ			たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん、 さとう、こむぎこ	うーど	18.7 g
		切り干し大根のチャップチ	ぶたにく		にんじん、こまつな	ぎりぼしだいこん、にんにく、 しょうが	さとう	なたねあぶら、 ごまあぶら	120.3 g
		かみかみ小魚		だしじゃこ		さとう、 みずあめ		2.2 g	
9 水	宮崎県 紹介献立	てげうま丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777 kcal
		てげうま丼の具	ぶたにく		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、 きりぼしだいこん、ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	28.3 g
		まいたけのみそ汁	うずあげ、みそ		にんじん、ねぎ	まいたけ、たまねぎ	じゃがいも		19.4 g
		きゅうりの香り漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら	126.1 g
								3.2 g	
10 木		減量菜めし 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ、さとう		785 kcal
		冷やしうどん・1食つゆ					うどん、さとう		23.3 g
		さけのマヨカツ	さけ、だいず			たまねぎ、キャベツ	パンこ、でんぶん、 さとう、こむぎこ	なたねあぶら、 ごまあぶら	19.9 g
		ゆで野菜		わかめ	にんじん	きゅうり、もやし			126.4 g
		越のルビー			トマト			3.3 g	
11 金	越前町産 100% えち膳の 日献立	古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ		819 kcal
		季節の野菜スープ			オクラ	たまねぎ、ズッキーニ、 とうもろこし	じゃがいも		32.8 g
		シイタけと大豆のチャップみそあえ	シイタけ、だいず、 みそ		ピーマン	たまねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら	19.2 g
		お米めんのいろどり炒め			こまつな、にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 たけのこ	さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら	131.3 g
								3.5 g	
14 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785 kcal
		小松菜のみそ汁	うずあげ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、えのきたけ			23.5 g
		こおり豆腐と竹輪の揚げ	ちくわ、 こおり豆腐				でんぶん	なたねあぶら	22.7 g
		マセドアンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも	パンケーキ マヨネーズ	123.1 g
								3.0 g	
15 火	フランス 紹介献立	コーンピラフ 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	とうもろこし、たまねぎ	こめ	なたねあぶら	806 kcal
		生わかめのスープ	とうふ	なまわかめ	ねぎ	もやし、たまねぎ			28.0 g
		焼きハンバーグ	ぶたにく、 とりにく、だいず			たまねぎ	さとう、でんぶん	うーど	24.2 g
		ラタトゥイユソース			にんじん、トマト	なす、ズッキーニ、たまねぎ	さとう	オリーブあぶら	120.2 g
								4.3 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	
16 水	ジ ュ ナ ナ 献 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 kcal
		春雨スープ			にんじん、 チンゲンツアイ	たまねぎ、もやし	はるさめ		26.2 g
		マーボなす	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	なす、しょうが、にんにく、 たまねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら、 ごまあぶら	23.1 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		120.3 g
		すいか				すいか			2.0 g
17 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795 kcal
		えのきのみそ汁	とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	えのぎ、たまねぎ	ふ		35.1 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	22.6 g
		おひたし			にんじん	きゅうり、もやし			113.1 g
									2.4 g
18 金	海 土 里 ち ゃ ん 献 立	夏野菜カレーライス（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		839 kcal
		夏野菜カレー	ぶたにく、 とうにゅう		かぼちゃ、にんじん、 ピーマン、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、 なす、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、こむぎこ、 さとう	バター油	25.9 g
		グリーンサラダ			みずな		さとう	オリーブあぶら	23.1 g
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			135.9 g
									2.4 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

7月2日(水) ふるさと献立(半夏生)

ふくいけん とうく おおのし
福井県、特に大野市などでは、昔から半夏生の日に「丸焼き鰯」を食べる風習があります。そのいわれとして、江戸時代の大野藩主が、田植えで疲れた領民に栄養をとらせようと、焼いた鰯を食べるようにすすめたことが始まりとされています。なぜ鰯かというと、大野藩主の遠く離れた領地に越前町の四ヶ浦地区が飛び地としてあり、この時期によく獲れた鰯を大の野に運んだからだそうです。

7月18日(金) 海土里ちゃん献立

なつ やさい
夏野菜カレーライス
牛乳 グリーンサラダ
ゆでとうもろこし

越前町で収穫される「ニュースイート」は甘みが

あり、白色と黄色のバイカラーが特徴のとうもろこしです。
味わって食べてください☆



7月11日(金) 越前町産100% えち膳の日献立

えちぜんちやうさん
越前町産100%「えち膳の日」献立は、越前町にあるおいしい宝物がつまった給食の日です。

こだいまい
古代米ごはん 牛乳
きせつ やさい
季節の野菜スープ シイラと大豆のケチャップみそあえ
お米めんのいろいろ炒め

この献立には、越前町内でとれたお米、古代米、シイラ、大豆、旬の10種類のお野菜などが使われています。
海土里豊かな越前町だからこそできる献立です。地域の生産者の方や食材を届けてくれる方、調理に携わっているみなさんに感謝していただきます！

地域の食べ物を食べることは、
SDGsを進めることにもつながります。



外国の人が食べる分を取らずに、
近くでとれる食べ物を食べるようにしましょう！



越前町でとれる食べ物を食べると野菜などを
作っている人もやりがいを感じるよ。



近くでとれる食べ物を食べると、トラックで運ぶ
時に出る排気ガスを減らすことができるよ。



食品ロスを減らすと、環境と人々の生活を守ること
にもつながるよ。

☆作ってみましょう☆ タコライス

材料(約5人分)

<肉炒めの具>

豚ひき肉 250g
玉ねぎ 200g
米粉 大さじ1強

トマトピューレ 大さじ3と1/2
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 小さじ1
塩 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1弱



<トッピングの具>

〇ちぎったレタス 〇角切りトマト 〇角切りきゅうり 〇細かくしたチーズ など

作り方

- ①フライパンでひき肉を炒める。みじん切りにした玉ねぎも加えて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ②米粉を少しずつ振り入れて、だまがなくなるまで炒めて調味料を加え味を調える。
- ③ごはんの上に、レタスやトマトやきゅうり、チーズなどをトッピングして、肉炒めをのせて完成。