

2025年 9月

 予 定 献 立 表

今月の目標 箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

(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	
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			こめ、さとう		755 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	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	しょうが、つゆ、ラー油、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
		シークワーサーゼリー				シークワーサーかじゅう、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	うずあげ、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、にんにく	パンこ、さとう、でんぶん、こむぎこ	だいたいずあぶら、なたねあぶら、ラー油	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、こおりとうふ		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	ブラステ場産給食	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、マスカット	さといも		18.0 g
		シャインマスカット3粒							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	海士里ちゃん献立	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
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	ノエグ マネー	112.5 g
19金	歯ツピー献立	減量麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おのおみぎ		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、ごまつな	しょうが、ごぼう、キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		107.6 g
22月		かみかみ小魚		だしじゃこ			さとう みずあめ		3.6 g
		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
24水		おひたし			ごまつな、にんじん	キャベツ			130.5 g
		ラ・フランスゼリー				なしビューレ なしかじゅう	さとう		3.1 g
		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
25木		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
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal
26金		肉団子スープ	ぶたにく とりにく、えんどうまめ		チンゲンツァイ 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	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	なたねあぶら	113.6 g
		かみかみ大豆	だいず				さとう		2.6 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
30火	ブラス地ワ場産給食	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			ごまつな、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

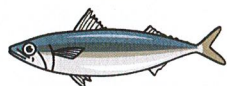
※ 献立は都合により変更になる場合があります。



9月16日(火) 海土里ちゃん献立



こげつ
今月は、越前地区で
ていうあみりょう
定置網漁で水揚げされた
「さば」をいただきます。



ぎゅうにゅう
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

☆作ってみよう☆

きゅうりの香り漬け

<材料(約9人分)>

きゅうり 200g
にんじん 15g
塩 小匙1/2
しょうゆ 小匙2
ごま油 大匙1
ごま油 少々

<作り方>

- きゅうりは縦切りにして、にんじんは半切りにする。
- お酢、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせておいたものに①を漬ける。
- 味がしみこんでいくまで待つ。

今が旬のワタシ、からだを元気に保つ
野菜を食べて、きゅうりを漬けておこう。



夏の暑い時期には、
このようにさっぱりとした一品
が食欲に良いです。食後のデザート
にどうぞ。

※きゅうりは、洗ってよく水を拭き取り、
きゅうりの皮をむいてから漬けます。