

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 金	青森県紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		880 kcal
		せんべい汁	とりにく		にんじん、ねぎ	ごぼう、ごんにやく だいこん、えのきたけ	こむぎこ		26.1 g
		ぶりメンチカツ	ぶり、だいず			キャベツ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	27.5 g
		ごまドレッシングあえ			にんじん	キャベツ、きゅうり	でんぷん、 さとう	なたねあぶら、ごま だいずあぶら	132.2 g
20 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823 kcal
		越前レタスと豆腐のスープ	ベーコン、とうふ		にんじん	たまねぎ、レタス			27.8 g
		あげぎょうざ3個	ぶたにく だいず		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でんぷん、こむぎこ	ラード	24.2 g
		ビーフンの五目炒め	ぶたにく		ごまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ	きょうろ、 ビーフン、さとう	ごまあぶら	123.5 g
21 火		三色丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765 kcal
		（鶏肉と卵のそぼろ）	とりにく たまご			れんこん、たまねぎ、しょうが	さとう	なたねあぶら	28.3 g
		（小松菜のおひたし）			ごまつな、にんじん	もやし	でんぷん	だいずあぶら	20.4 g
		かぶのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、かぶのは	かぶ、たまねぎ			119.0 g
ミニトマト			ミニトマト					2.8 g	
22 水		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		815 kcal
		白菜と豚肉のおろし煮	ぶたにく		にんじん	ごんにやく、ほくさい、ごぼう、しめじ ほししいたけ、だいこん	さとう	なたねあぶら	26.0 g
		金糸瓜の酢の物				きんじょうり、きゅうり	はるさめ、さとう		21.6 g
		さつまいものゆかりんとう			しそ		さつまいも、さとう	なたねあぶら	134.0 g
減量わかめごはん 牛乳		わかめ	ぎゅうにゅう			こめ、さとう		809 kcal	
ミートソーススパゲッティ	ぶたにく、ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	しょうが、にんにく	しょうが、にんにく	こむぎこ、さとう	オリーブあぶら	29.4 g	
キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	たまねぎ、エリンギ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	スパゲッティ、 さとう	パーム油 オリーブあぶら	19.4 g	
だしじゃこ		にぼし						132.1 g	
24 金	アイアン献立	大豆入りツナごはん 牛乳	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ、さとう	こめあぶら	815 kcal
		えのきのみそ汁	まぐろみず うすあげ、みそ		ねぎ	たまねぎ、だいこん、えのきたけ			28.7 g
		豚肉コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ、でんぷん	なたねあぶら、ラード しょうぶつゆし	26.5 g
		キャベツのごまあえ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	117.8 g
27 月	まるごと献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		758 kcal
		左玄のおしえ汁	みそ	わかめ	にんじん、かぶのは	えのきたけ、かぶ	さつまいも		25.1 g
		きびなごのかりかりフライ3尾	きびなご			しょうが	さとう、でんぷん	なたねあぶら	19.1 g
		五目なます	うすあげ		にんじん	だいこん、ほししいたけ、しらたき	さとう		125.7 g
28 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		774 kcal
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	ごんにやく、たまねぎ	じゃがいも、さとう		32.7 g
		のり酢あえ	まぐろみず に	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし			18.2 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		125.2 g
29 水	海士里ちゃん献立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		741 kcal
		越前レタスの中華スープ	かまぼこ、とうふ		にんじん	レタス、たまねぎ			30.2 g
		マコモダケの五目炒め	とりにく		にんじん	まこもだけ、たまねぎ	さとう、でんぷん	ごまあぶら	20.3 g
		豆っこ新ちゃんマコモ味	だいず	にゅうせいぶん	チンゲンツァイ、 マコモダケのは	ほししいたけ、しょうが、にんにく	さとう、コーンスターチ	なたねあぶら	111.3 g
30 木		親子丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		757 kcal
		（親子丼の具）	とりにく、たまご		みつば	たまねぎ	さとう、でんぷん		28.2 g
		だいこんのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん	じゃがいも		19.2 g
									118.4 g
31 金	プラ場産ワン給食	ケチャップライスドリア風 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ、さとう	なたねあぶら	930 kcal
		秋の豆乳ドリアソース	ベーコン、とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ、しめじ、ほくさい	こめこ		35.9 g
		ふくい名水サーモンフライ	サーモン				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	32.3 g
		うららのドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、らっきょう とうもろこし、うめ	さとう	ごまあぶら オリーブあぶら	126.5 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。