

2025年 11月



予定献立表



今月の目標

感謝して食べましょう

(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 (キャベツ) その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
4 火	歯 ツ ピ ー 献 立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		797 kcal
		じゃがいもの塩こうじ煮	とりにく		にんじん	えだまめ、ごんにやく、たまねぎ	じゃがいも しおこうじ、さとう		30.2 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	22.0 g
		春雨のさっぱりあえ		わかめ	しそ	キャベツ、きゅうり レモンかじゆう	はるさめ さとう、みずあめ		127.0 g
5 水		減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		754 kcal
		カレーうどん	ぶたにく うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく	うどん、こむぎこ さとう	バーミヤ	26.9 g
		越前あげのふっくら焼き	越前あげ (かれい)			越前あげ (キャベツ)	さとう、でんぶ		17.7 g
		柿入りなます			ごまつな	だいこん、かき	さとう		121.3 g
6 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		776 kcal
		えのきのすまし汁	とうふ		にんじん、ねぎ	ほししいたけ えのきたけ、たまねぎ			31.3 g
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ			しょうが、たまねぎ、キャベツ	さとう、でんぶ		18.0 g
		小松菜のひき割り大豆あえ	だいず		ごまつな、にんじん	もやし、はくさい	さとう		123.2 g
7 金	十 三 夜 献 立	ヨーグルト		ヨーグルト					2.6 g
		秋の吹き寄せごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ、えだまめ	こめ、さとう	なたねあぶら くり	787 kcal
		うち豆のみそ汁	だいず、あつあげ みそ		にんじん、かぶのは	かぶ、はくさい			29.3 g
		野菜コロッケ	だいず		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、こむぎこ パンこ、でんぶ、さとう	なたねあぶら	26.8 g
10 月		卵ともやしのごま酢あえ	たまご		チンゲンツァイ	もやし	さとう でんぶ	ごま、なたねあぶら だいずあぶら、ごまあぶら	108.6 g
									3.2 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん		こめ		833 kcal
		マーボ豆腐	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう、でんぶ	ごまあぶら	34.4 g
11 火		きくらげとビーフンの中華炒め			にら、にんじん	キャベツ、きくらげ たけのこ、たまねぎ	ビーフン	なたねあぶら	23.3 g
		パインかん				パインアップルかん			123.0 g
									2.4 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん		こめ		807 kcal
12 水	海 土 里 ち ゃ ん 献 立	豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	れんこん、はくさい だいこん、ごんにやく	こむぎこ	なたねあぶら	27.6 g
		まこもの葉入りちくわ天2本	ちくわ		まこもパウダー		でんぶ	なたねあぶら	22.7 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		こめあぶら	123.9 g
									3.1 g
13 木	地 場 産 ス ワ ン 給 食	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		794 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			27.1 g
		さごしのフライ	さごし		にんじん	レタス、きゅうり	でんぶ、パンこ	なたねあぶら	22.1 g
		越前レタス入りポテトサラダ			にんじん		じゃがいも	ノエグ マヨネーズ	124.4 g
14 金	ア メ リ カ 紹 介 献 立								2.3 g
		滋味うまごはん 牛乳	うすあげ、みそ	ひじき、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこんぼ	ほししいたけ、だいこん しょうが	こめ	ごまあぶら	905 kcal
		ふのすまし汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	ふ		33.2 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 さとう	なたねあぶら	33.7 g
17 月	アイ ア ン 献 立	ごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり、キャベツ	でんぶ さとう	ごま、だいずあぶら なたねあぶら	119.9 g
		さつまいもタルト	たまご	にゅうせいひん			さつまいも、みずあめ	マーガリン しょくぶつゆし	3.7 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		951 kcal
		パンプキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう にゅうせいひん	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ、さとう	バター かこう焼し	34.0 g
17 月		チリコンカルネ	ぶたにく、だいず		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう		30.7 g
		キャベツとみかんのサラダ			みずな	キャベツ、みかんかん	さとう	オリーブあぶら	139.1 g
									3.7 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795 kcal
17 月		生わかめと卵のスープ	とうふ、たまご	なまわかめ	にんじん、にら	たまねぎ	でんぶ		33.3 g
		かつおとおこり豆腐のねぎソース	かつお こおりとうふ		ねぎ	にんにく、しょうが	でんぶ、さとう	なたねあぶら	23.4 g
		白菜のおひたし			つまみな、にんじん	はくさい			112.2 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	
18 火	リクエ 肉エス ト給食 編給食	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		798 kcal
		白菜のみそスープ	ベーコン、みそ		にんじん、ねぎ	ほうさい、だいこん			36.8 g
		若鶏のレモン煮	とりにく			レモンかじゅう	でんぶん、さとう	なたねあぶら	21.0 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー、にんじん	もやし	さとう		119.4 g
		みかん				みかん			2.7 g
19 水	越前町産100% えち膳の日給食	田んぼの天使ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808 kcal
		さつまいものみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	れんこん、ほうさい	さつまいも		24.0 g
		かれいのフライ	かれい				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	20.5 g
		カレーソース	夏にとれた玉ねぎを甘くなるまで炒めて、真空パックにして凍らせておきました。		にんじん、パセリ	にんにく、りんご	こむぎこ、さとう	だいたバター	132.3 g
		大根の酢の物	食べ物を大切にするこの工夫は、地球を守るSDGsにもつながっていますね。		だいこんぼ	たまねぎ、だいこん	さとう	パームゆ	2.9 g
20 木	リクエ パエス ト給食 編給食	ホットドッグ(コッパバン) 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		742 kcal
		(ソーセージ)(1食ケチャップ)	ソーセージ						26.6 g
		(野菜ソテー)			にんじん	たまねぎ、キャベツ		オリーブあぶら	35.0 g
		A B C スープ	ベーコン とりにく		にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも マカロニ		89.1 g
		セレクトデザート(ガトーショコラ)	どうにゅう		チンゲンツァイ		さとう、こめこ でんぶん、ココアパウダー	しよくぶつゆ	3.3 g
21 金	地場 ラ産 スワ ン給食	いちほまれごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		912 kcal
		呉汁	だいた、あつあげ みそ		ねぎ、にんじん	こんにやく、だいこん ほうさい、しめじ	さといも		36.8 g
		ふくいポークのコロコロステーキ	ぶたにく			たまねぎ	でんぶん	だいたバター	31.8 g
		きゅうりの香り漬け			にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	119.8 g
		越のルビー			トマト				3.0 g
25 火		いちほまれクランチ	たまご	にゅうせいひん			こめこ、みずあめ さとう、こむぎこ、チョコレート	なたねあぶら	
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		825 kcal
		県産ビーフ&ポークカレー	ぎゅうにく ぶたにく、どうにゅう		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	パームゆ	27.8 g
		すこ入りイタリアンサラダ	ハム		にんじん	すこ、だいこん、きゅうり	さとう	オリーブあぶら	27.5 g
		だしじゃこ		にぼし					122.5 g
26 水	大豆 の変 身献立								2.6 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		872 kcal
		豆乳さつま汁	ぶたにく どうにゅう、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、しめじ、ほうさい	さつまいも		27.2 g
		豆腐ナゲット3個	さかなすりみ どうにゅう、とうふ			たまねぎ	さとう こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら だいたあぶら	30.8 g
		大豆もやしとうすあげのごまあえ	うすあげ		にんじん、こまつな	だいたもやし	さとう	ごま	121.7 g
27 木									2.8 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		819 kcal
		豚肉と白菜のおろし煮	ぶたにく		にんじん	こんにやく、ほうさい、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	27.3 g
		小松菜のしそあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう		19.9 g
		さつまいもとりんごの重ね煮			しそ	りんご、レモンかじゅう	さつまいも、さとう	バター	136.1 g
28 金									2.4 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790 kcal
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ、みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ			31.4 g
		ハムエッグ	ハム、たまご		にんじん、ねぎ		さとう		20.8 g
		大豆のいそ煮	だいた さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	なたねあぶら	121.1 g
									3.7 g

※献立は都合により変更になることがあります。

みどり

こんだて

海土里ちゃん献立

11月12日(水)



ゆうきげんまい

有機玄米ごはん

えちぜん

ぎゅうにゅう

牛乳

さごしのフライ

ジュリアンスープ

越前レタス入りポテトサラダ

こんげつ

みやざきちく

えちぜん

しょうかい

今日は、宮崎地区の「越前レタス」を紹介しまーす！



☆作ってみましょう☆

ふくいポークのコロコロステーキ

【材料】

豚肉(肩ロース) 300g

赤ワイン 大さじ1

塩・こしょう 少々

【作り方】

①豚肉は、塩こしょうで下味をつけて、赤ワインで火を通し、取り出しておく。

②みじん切りにした玉ねぎをバターで甘くなるまで炒める。

③赤ワインと本みりんを加えてアルコール分を飛ばす。

④こいくちしょうゆを加えて味をととのえる。

⑤①の豚肉を戻してソースをからめて、できあがり。

ソースの材料

・玉ねぎ 1/2個

・バター 5g

・赤ワイン 小さじ2

・本みりん 大さじ1・1/3

・こいくちしょうゆ 大さじ1

★玉ねぎの力で肉がふっくら！帝国ホテルのシェフが考えたソースをアレンジしました。給食では漬け込みはできませんが、ご家庭では、叩いて薄切したお肉に玉ねぎのみじん切りを加えて漬け込むことで、さらにやわらかく仕上げることもできます。