

日曜日	献立特別	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水	ふるさと献立 半夏生	古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、こだいまい		792 kcal
		根菜のみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ	さといも		27.2 g
		鯖の塩焼き	さば						24.9 g
		青菜のはりはり漬け			こまつな、にんじん	きりぼしだいこん	さとう		115.8 g
		豆乳パンナコッタ	とうにゅう			レモンかじゅう	でんぶん、さとう		3.8 g
2木		タコライス（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786 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		30.7 g
		タコライス具（ズッキーニキュリあえ）				きゅうり、ズッキーニ			24.0 g
		タコライスの具（ダイスチーズ）		チーズ					115.3 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		2.9 g
		ミニトマト			ミニトマト				
3金	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		824 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	29.8 g
		まいたけのみそ汁	うすあげ、みそ		ねぎ	まいたけ、たまねぎ、だいこん			23.2 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	ノンエッグマヨネーズ	127.9 g
		だしじゃこ		にぼし					2.8 g
6月		親子丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781 kcal
		（親子丼の具）	とりにく、たまご		みつば	たまねぎ	さとう、でんぶん		28.4 g
		小松菜のみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		19.2 g
		冷凍パイン				パイナップル	さとう		125.6 g
7火	七夕献立	五目寿司 牛乳	こおりどうふ、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		773 kcal
		天の川汁			オクラ	たまねぎ、えのきたけ	そうめん		22.1 g
		はんぺんチーズフライ	魚肉すりみ、たまご	チーズ			さとう、パンこ	なたねあぶら、だいずあぶら	21.2 g
		出昆布入り野菜の炒め煮	うすあげ、かつおぶし	こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ	こむぎこ、でんぶん	ごまあぶら	122.3 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	ふんまつゆし	3.5 g
8水	歯っぴー献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785 kcal
		中華スープ	とうふ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			33.7 g
		えびしゅうまい 3個	えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぶん、さとう		20.6 g
		切り干し大根のチャップチェ	ぶたにく		にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、にんにく、しょうが、きくらげ	さとう	なたねあぶら、ごまあぶら	116.6 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		2.6 g
9木		ドライカレー 牛乳	ぶたにく、とりにく	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	806 kcal
		ABCスープ			チンゲンツアイ	たまねぎ、だいこん	マカロニ		27.0 g
		塩こうじチキンカツ	とりにく				パンこ、でんぶん、こむぎこ	なたねあぶら、だいずあぶら	28.8 g
		キャベツのゴマドレッシング あえ			にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	だいずあぶら、ごま	110.9 g
									3.6 g
10金	越前町産100%えち膳の日献立	とうもろこしごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		とうもろこし	こめ		751 kcal
		越前産わかめとかぶのすまし汁	とうふ	なまわかめ	にんじん、かぶのは	かぶ、たまねぎ			34.1 g
		かつおのチャップみそあえ	かつお、みそ				でんぶん、さとう	なたねあぶら	24.3 g
		織田きゅうりの香り漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら	100.6 g
									3.2 g
13月	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		752 kcal
		うち豆のみそ汁	だいず、あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		29.8 g
		かじきのソースカツ	かじき				さとう、でんぶん、パンこ	なたねあぶら	21.7 g
		おひたし			こまつな、にんじん	キャベツ			116.9 g
									2.3 g
14火		減量なめし 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ、さとう		720 kcal
		冷やしうどん・1食つゆ					うどん		26.0 g
		とりの天ぷら	とりにく		にんじん		こむぎこ	なたねあぶら	15.2 g
		ゆで野菜		わかめ	にんじん	きゅうり、もやし			117.1 g
		カットトマト			トマト				2.7 g

日曜日	献特立別	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	
15水	ジュナナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778 kcal
		春雨スープ			にんじん、ごまつな	たまねぎ、もやし	はるさめ		25.5 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	23.0 g
		だしじゃこ		にぼし					118.5 g
		すいか				すいか			2.0 g
16木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		856 kcal
		かきたま汁	たまご、かまぼこ、とうふ、とりにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	でんぶん		38.3 g
		若鶏のからあげ				しょうが、にんにく	でんぶん	なたねあぶら	26.5 g
		切干大根の梅あえ			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし、うめ、しそ	さとう	ごまあぶら	116.0 g
									3.1 g
17金	海士里ちゃん献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		792 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	じゃがいも、さとう、こむぎこ	パームゆ	25.3 g
		グリーンサラダ			かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト	キャベツ、きゅうり	さとう	オリーブあぶら	23.3 g
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			127.0 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1日(水) ふるさと献立(半夏生)

ふくいけん、とく、おおのし 福井県、特に大野市などでは、むかし、はんげしょう、ひ まるや、さば た 福井県、特に大野市などでは、昔から半夏生の日に「丸焼き鯖」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、田植えでつか ふうしゅう 疲れた領民に栄養をとらせようと、や え ど じ だ い おおのはんしゅ た う 焼いた鯖を食べるようにすすめたことが始まりとされています。なぜ鯖かというと、大野藩主の遠く離れた領地に えちぜんちょう し か うら ちく と ち き さい おお の 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鯖を大の 運んだからだそうです。

7月17日(金) 海士里ちゃん献立

なつ や さい 夏野菜カレーライス
ぎゅうにゅう 牛乳 グリーンサラダ
ゆでとうもろこし

えちぜんちょう、しゅうかく 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。
あじ た 味わって食べてくださいね☆



ちいき、た、もの、た 地域の食べ物を食べることは、
えすでいーじーず、すす SDGsを進めることにもつながります。

7月10日(金) 越前町産100% えち膳の日献立

えちぜんちょうさん 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。

えちぜんちょう とうもろこしごはん 牛乳
越前産わかめとかぶのすまし汁 かつおのケチャップみそあえ
織田きゅうりの香いづけ

この献立には、越前町内でとれたお米、町産大豆使用の豆腐、わかめ、かつおや6種類のお野菜などが使われています。海士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！



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



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



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



しよくひん、食品ロスを減らすと、かんきょう、ひとびと、せいかつ、まも
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。