

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 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790 kcal
		ふのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	ふ		31.8 g
		厚あげの肉みそ炒め	ぶたにく あつあげ、みそ		にら	しょうが	さとう、でんぶん		22.8 g
		水菜のサラダ			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	115.2 g
								3.0 g	
2 金	アイ アン 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		780 kcal
		豆腐の五目煮	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンツアイ	しょうが、ほししいたけ たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	35.0 g
		小松菜の梅の香あえ			こまつな、にんじん あかしほ	キャベツ、うめ	さとう	ごまあぶら	20.1 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	116.0 g
								3.1 g	
5 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		851 kcal
	さつまいものみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	さつまいも			33.2 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			24.3 g
	切干大根のツナサラダ	まぐろみずに		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	126.1 g	
								2.8 g	
6 火	歯 ツ ピー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785 kcal
		じゃがいもと鶏肉のうま煮	とりにく うすあげ たまご		にんじん、ざやいんげん	だいこん、こんにゃく しょうが もやし	じゃがいも、さとう	なたねあぶら	30.4 g
		菊花あえ			こまつな、にんじん		さとう でんぶん	ごま、なたねあぶら だいたずあぶら	20.7 g
		だしじゃこ		にぼし					122.6 g
								2.4 g	
7 水	長野 県 紹介 献立	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん	だいこん、はくさい、にんにく しょうが	こめ さとう、みずあめ	ごまあぶら	827 kcal
		キャベツのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、しめじ、たまねぎ			39.0 g
		こおり豆腐のフライド	こおり豆腐				さとう こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	28.4 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、とうもろこし	さとう		104.8 g
								3.5 g	
8 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		806 kcal
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、にら	たまねぎ、もやし			29.5 g	
	たらのマリアナソースがらめ	たら				さとう でんぶん	なたねあぶら	21.7 g	
	ビーフンの五目炒め	ぶたにく		こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ	ビーフン、さとう		122.6 g	
								2.2 g	
9 金	目の 愛護 デー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 kcal
		ファイバースープ	とりにく ベーコン たまご		にんじん、こまつな	しめじ、たまねぎ、ごぼう	おおむぎ		26.1 g
		オムレツのトマトソースかけ			トマトみずに	たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら だいたずあぶら なたねあぶら	21.5 g
		ビタミン炒め			にんじん、あかピーマン ピーマン				131.1 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーかじゅう		さとう		2.4 g	
13 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		757 kcal
	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	じゃがいも		28.6 g	
	ソースチキンカツ	とりにく				さとう、でんぶん パンこ	なたねあぶら	17.6 g	
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ			121.2 g	
								1.8 g	
14 水		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		853 kcal
	キーマカレー	ぶたにく とりにく たまご		にんじん、トマトみずに	しょうが、にんにく、たまねぎ とうもろこし みかんかん、バインアップルかん	こむぎこ さとう みずあめ、さとう	バームゆ	32.4 g	
	フルーツ杏仁		れんにゅう			でんぶん、あん、にんこ		24.1 g	
	いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		131.0 g	
								2.5 g	
15 木	ジュ ナナ ・省 塩 献立	ねぎ塩豚丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		756 kcal
		ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく		ねぎ	しょうが、にんにく、もやし たまねぎ、レモン	でんぶん	ごまあぶら	27.5 g
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		19.2 g
		りんご				りんご			120.2 g
								2.1 g	
16 金	青森 県 紹介 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874 kcal
		せんべい汁	とりにく		にんじん、ねぎ	ごぼう、こんにゃく、だいこん えのきたけ	こむぎこ		30.4 g
		ぶりメンチカツ	ぶり			キャベツ	パンこ こむぎこ	なたねあぶら だいたずあぶら	24.1 g
		大豆のコロコロサラダ	だいたず		にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	136.0 g
								2.8 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	
19 月	地場産 プラス給食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		883 kcal
		秋野菜のカレースープ	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、なす、しめじ	じゃがいも、でんぶ		31.9 g
		シイラのフライ	しいら				こむぎこ パン、こ	なたねあぶら	23.9 g
		青菜の塩こうじ炒め	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	しおこうじ		137.4 g
		きなこプリン	とうにゅう きなこ				さとう みずあめ		2.0 g
20 火		三色丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 kcal
		（鶏肉と卵のそぼろ）	とりにく、たまご			ごぼう、たまねぎ、しょうが	さとう でんぶ	なたねあぶら だいたねあぶら	28.2 g
		（ほうれん草のおひたし）			ほうれんそう、にんじん	もやし			20.5 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	じゃがいも		118.8 g
		ミニトマト			ミニトマト				2.6 g
21 水		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		816 kcal
		白菜と豚肉のおろし煮	ぶたにく		にんじん	こんにやく、はくさい、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	26.1 g
		金糸瓜の酢の物				きんしうり、きゅうり	はるさめ、さとう		21.6 g
		さつまいもゆかりんとう			しそ		さつまいも、さとう	なたねあぶら	134.4 g
									2.5 g
22 木		減量わかめごはん 牛乳		わかめ、ぎゅう にゅう			こめ さとう		850 kcal
		ミートソーススパゲッティ	ぶたにく、ぎゅうにゅう とうにゅう		にんじん、パセリ	しょうが、にんにく たまねぎ、エリンギ	こむぎこ、さとう スパゲッティ	オリーブあぶら パーム油	28.8 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	ごま、なたねあぶら だいたねあぶら	23.9 g
		だしじゃこ		にぼし					133.4 g
									3.2 g
23 金	ふるさと の日献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823 kcal
		かきたま汁	たまご、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	ふ、でんぶ		30.2 g
		吉川ナスみそメンチカツ	ぶたにく、とりにく みそ			たまねぎ、なす	さとう パン、こ	なたねあぶら	22.7 g
		大根菜のおあえ	みそ		だいこんは、こまつな		さとう	なたねあぶら	128.6 g
		みかん				みかん			2.4 g
26 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		722 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		21.8 g
		ししゃもフライ2こ	ししゃも				こむぎこ パン、こ	なたねあぶら	19.2 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		118.4 g
		左玄先生							2.2 g
27 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777 kcal
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも、さとう		32.8 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			18.3 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいた	にぼし			さとう		125.5 g
									2.4 g
28 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、 ピーマン、ツアイ	まごもだけ、たまねぎ ほししいたけ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶ	ごまあぶら	20.3 g
		豆っこ新ちゃんマコモ味	だいた	ぎゅうにゅう にゅうせいぶ	まごもだけのほ	まごもだけ	さとう コーンスターチ	なたねあぶら	111.3 g
									2.3 g
29 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		708 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、こんにやく	じゃがいも		25.6 g
		豆腐と野菜のお好み焼き風	たまご	れんにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも さとう、でんぶ	パームあぶら、なたねあぶら しょうぶつゆ	15.4 g
		きゅうりともやしのナムル				もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら	118.1 g
									3.0 g
30 金		ケチャップライス 牛乳		ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	こめ、さとう	なたねあぶら	683 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、はくさい	こめ		27.0 g
		ブロッコリーサラダ			にんじん、ブロッコリー	だいこん、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	20.8 g
									101.3 g
									3.6 g

※献立は都合により変更になる
場合があります。

