

8. 9月 献立表

日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名				
前日の日 8/28 木		切干大根のハリハリ漬 春巻	赤 麻婆豆腐	赤 (春巻)・豆腐・豚肉・牛肉・味噌・牛乳	黄 米・三温糖・菜種油・ごま油 豆板醤	緑 切干大根・胡瓜・人参・小松菜・葱 玉葱・生姜・ニンニク	848	26.8	30.6	119.1	610	12.8	10.1	1.9	
29 金		ポテトサラダ 豚肉の生姜焼	赤 ちゃんこ汁	赤 豚肉・豆腐・(肉団子)・ハム・牛乳	黄 米・じゃが芋・ドレッシング・三温糖	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・白菜 大根・しめじ・葱	765	30.5	25.3	108.3	374	7.6	3.5	2.3	
9/ 1 月		野菜と豚肉のバター醤油炒 アジの南部焼	赤 かぼちゃの味噌汁	赤 豚・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・無塩バター・菜種油	緑 キャベツ・玉葱・人参・南瓜・葱	799	37.5	25.9	105.3	356	2.5	4.7	2.6	
2 火		ブロッコリーサラダ オムレツ	赤 ポークビーンズ	赤 (オムレツ)・豚肉・大豆・ツナ・牛乳	黄 米・じゃが芋・ケチャップ・コンソメ トマトピューレ・ドレッシング	緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ	838	32.5	26.2	119.3	453	3.2	7	2.8	
3 水		インゲンソテー 鶏肉のスパイス焼	赤 洋風コロコロスープ	赤 鶏肉・ベーコン・牛乳	黄 米・じゃが芋・菜種油・ シーズニングレッド・コンソメ	緑 インゲン・玉葱・人参・大根・南瓜	778	29.2	27.6	106.6	279	1.6	4.1	2.8	
4 木		ボイル野菜の中華和え 肉団子の甘酢煮 2個	赤 春雨スープ	赤 (肉団子)・ベーコン・牛乳	黄 米・春雨・鶏ガラスープ・ごま油 蒲焼のタレ・三温糖・菜種油	緑 キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 もやし・椎茸・青梗菜・葱	759	22.3	26.3	113.5	314	2.2	4.4	2.3	
5 金		キャベツサラダ ささみチーズカツ	赤 野菜チャウダー	赤 (ささみチーズカツ)・ツナ・ベーコン 牛乳	黄 パン・じゃが芋・ドレッシング・無塩バター グムシチュウの素・コンソメ・菜種油	緑 キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参 白菜	773	31.2	35.9	92.2	333	1.3	5.3	4.9	
8 月		枝豆和風サラダ 南瓜挽肉フライ	赤 小松菜のスープ	赤 (南瓜挽肉フライ)・ちくわ・鶏肉 ワカメ・牛乳	黄 米・コンソメ・菜種油・三温糖	緑 枝豆・コーン・キャベツ・玉葱・胡瓜 小松菜・人参	762	22.9	25.5	115.4	329	2.8	5.2	3.1	
9 火		(鮭のちゃんちゃん焼き風) 野菜の味噌炒め 鮭のみそ焼き	赤 牛蒡汁	赤 鮭・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・無塩バター	緑 玉葱・人参・キャベツ・もやし・大根 牛蒡・椎茸・葱	765	32.5	22.2	111.3	312	2.2	4.8	2.4	
10 水		青梗菜の中華和 鶏肉の唐揚げ2個	赤 ワカメスープ	赤 鶏肉・ワカメ・牛乳	黄 米・ドレッシング・ごま油・天ぷら粉 鶏ガラスープ・菜種油	緑 青梗菜・切干大根・人参・玉葱 椎茸・もやし・小松菜・生姜・ニンニク	772	28.7	29.6	103	347	2.3	3.9	2	
11 木		法蓮草のバターソテー ラザニア	赤 洋風煮物	赤 (ラザニア)・ベーコン・鶏肉 牛乳	黄 米・じゃが芋・無塩バター コンソメ	緑 ほうれん草・しめじ・人参・コーン 玉葱・キャベツ・大根・小松菜	773	25	25	117.7	391	3.7	6.8	3.5	
12 金		豚肉と野菜のコマドレ 蓮根挟みフライ 1食ウスターソース	赤 味噌スープ	赤 (蓮根はさみフライ)・豚肉・豆腐 薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ ウスターソース	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・葱 玉葱・もやし	767	24.2	29.7	154.8	393	4.2	4.9	2.5	
16 火		パンサンスー 1食中華麺 担々麺 小籠包 2個	赤 肉じゃが	赤 (小籠包)・ハム・豚肉・鶏肉 牛乳	黄 中華麺・春雨・マロニー・豆板醤 鶏ガラスープ・三温糖	緑 胡瓜・キャベツ・人参・青梗菜 もやし・葱	802	29.5	28.5	109	381	2.3	7	2.4	
17 水		キャベツともやしのゆかり和 ほっけの塩焼	赤 肉じゃが	赤 ホッケ・豚肉・牛乳	黄 米・じゃが芋・三温糖	緑 キャベツ・小松菜・もやし・玉葱 人参・インゲン・蒟蒻・ゆかり	765	31.5	21.6	114.5	333	2.5	5.3	1.7	
18 木		キーマカレー 麦ご飯 福神漬	赤 青りんごゼリー	赤 豚肉・牛肉・豚レバー・ツナ・牛乳	黄 米・じゃが芋・麦・カレールー ドレッシング・青りんごゼリー	緑 ほうれん草・コーン・切干大根 キャベツ・玉葱・人参	948	30.7	27.3	137.7	320	4.7	4.9	3.3	
22 月		ごんざ煮 はまちフライ 1食ウスターソース	赤 豆腐の味噌汁	赤 (はまちフライ)・豆腐・うち豆 ワカメ・薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・菜種油・三温糖 ウスターソース	緑 大根・人参・玉葱・小松菜・もやし 葱	805	30.8	26.7	111.4	330	3.2	4.7	2.6	
24 水		ナムル にらまんじゅう 2個	赤 中華風ピリ辛スープ	赤 (にらまんじゅう)・豚肉・豆腐 牛乳	黄 米・ごま油・鶏ガラスープ・コンソメ 豆板醤・菜種油	緑 小松菜・切干大根・人参・白菜 もやし・椎茸・葱	809	23.7	30.8	111.7	382	3.2	4.3	2.8	
25 木		キャベツの梅マヨ和え さわらフライ	赤 お米のムース	赤 (鶏フライ)・鶏肉・豆腐・牛乳	黄 米・マヨネーズ(卵不使用) 菜種油・お米のムース	緑 キャベツ・胡瓜・小松菜・大根・人参 椎茸・葱・蒟蒻・梅肉	869	39.1	32.8	112.2	436	4.9	5.6	1.6	
29 月		中華丼 アセロラゼリー 焼売 2個	赤 焼売	赤 (焼売)・部位内旨・牛乳	黄 米・かき油・鶏ガラスープ・菜種油 アセロラゼリー	緑 白菜・筍・人参・玉葱・青梗菜 もやし・椎茸	860	27.4	29.1	121.4	331	6.6	7.9	1.9	
30 火		スパゲティソーテー ハンバーグ きのこソースかけ	赤 キャベツスープ	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳	黄 米・スパゲティ・デミグラスソース コンソメ	緑 玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・舞茸 キャベツ・小松菜	771	28	26.1	110.4	498	12.2	4.8	2.6	

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の () 書きは加工食品です。

●8月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む切干大根・小松菜・豆腐等が献立に入っています。

●今月は18日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む豚レバー・ほうれん草・切干大根等が献立に入っています。

●今月22日が食育の日です。福井の郷土食のごんざ煮、福井県産のはまちフライや豆腐が献立に入っています。

●9月25日は、プラスワン給食です。

いつもの給食にプラスして福井県産のお米のムースが給食に入っています

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

