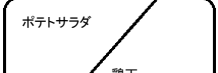
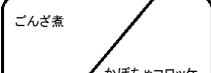
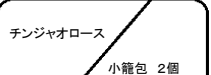
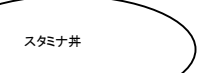
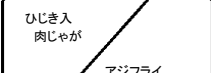
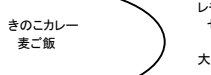
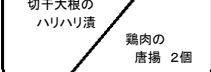
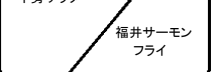
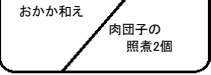
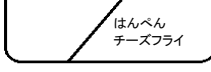
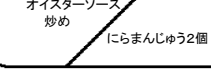
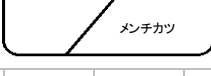
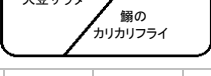
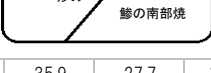
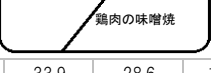
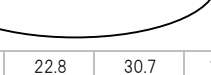
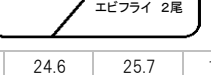
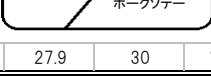


10月 献立表

日		献立・配膳図					使用材料名			日		献立・配膳図					使用材料名				
1 木			1食 うどん		味噌うどん汁	赤	鶏肉・ツナ・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	1.7	5.5	3.5	19 月			ごはん		ごはん汁	赤	(かぼちゃコロッケ)・うち豆・薄揚げ・牛肉・牛乳	2.6	6.5	1.6
						黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・天ぷら粉・菜種油										黄	米・菜種油・三温糖			
						緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・白菜・玉葱・椎茸・もやし・葱										緑	大根・人参・牛蒡・椎茸・葱・糸蒟蒻			
791	32.8	38.3	86	303							804	21.8	26.9	121.6	312						
2 金			チンジャオロース	小籠包 2個	青梗菜の中華スープ	赤	(小籠包)・豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳	4.8	4.7	2.2	20 火	保護者会の為 給食なし									
						黄	米・かき油・ゴマ油・中華だし・三温糖・でんぶん														
						緑	ビーマン・筍・人参・青梗菜・玉葱・椎茸・もやし														
862	24.7	35.9	108.8	393																	
5 月			スタミナ丼	みかんゼリー	キャベツの即席漬	赤	豚肉・塩昆布・牛乳	3.1	5.9	0.9	21 水			ひじき入肉じゃが	アジフライ	豆腐の味噌汁	赤	(アジフライ)・ひじき・豆腐・ワカメ・薄揚げ・味噌・牛乳	4.9	5	2.5
						黄	米・ゴマ油・三温糖										黄	米・じゃが芋・菜種油			
						緑	玉葱・椎茸・切干大根・パプリカ・生姜・キャベツ・法蓮草・人参・葱・コンニク										緑	人参・玉葱・枝豆・小松菜・葱・もやし・糸蒟蒻			
777	25.7	25.9	115.1	338							789	30.1	23.7	116.8	418						
6 火			きのこカレー 麦ご飯	レモンゼリー	大根サラダ	赤	豚肉・ツナ・牛乳	3.1	5.5	2.9	22 木			マカロニソテー	煮込ハンバーグ	野菜スープ	赤	(ハンバーグ)・ハム・鶏肉・牛乳	12.3	4.1	3.2
						黄	米・麦・じゃが芋・カレールー・ドレッシング・レモンゼリー										黄	米・マカロニ・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・三温糖			
						緑	玉葱・しめじ・えのき・えりんぎ・椎茸・人参・大根・胡瓜										緑	玉葱・ビーマン・キャベツ・人参・小松菜・葱・しめじ			
834	24	25.7	128	338							773	26.8	24.8	114.6	489						
省塩給食			切干大根のハリハリ漬	鶏肉の唐揚げ 2個	和風ワンタンスープ	赤	鶏肉・(ワンタン)・牛乳	2.9	4	1.1	23 金			牛蒡サラダ	福井サーモンフライ	ヨーグルト うち豆入豆乳チャウダー	赤	(サーモンフライ)・ハム・鶏肉・豆乳・うち豆・ヨーグルト	2.4	4.1	2.5
						黄	米・てんぷら粉・三温糖・でんぶん・鶏ガラスープ										黄	米・じゃが芋・ドレッシング・ゴマ・コンソメ・無塩バター・てんぷら粉・菜種油			
						緑	切干大根・胡瓜・人参・小松菜・玉葱・葱・もやし・キャベツ・青梗菜・生姜・コンニク										緑	牛蒡・人参・玉葱・キャベツ・コーン・胡瓜・小松菜			
831	31.4	28.8	111.1	341							898	28.2	28.1	118.9	346						
7 水			青梗菜の中華和え	焼売 2個	キムチスープ	赤	(焼売)・豚肉・牛乳	5.2	5.1	2.2	26 月			キャベツのおかか和え	肉団子の照煮2個	田舎煮	赤	(肉団子)・厚揚げ・牛乳	6.1	6.3	2.2
						黄	米・ごま油・三温糖・キムチの素・菜種油										黄	米・じゃが芋・三温糖・ケチャップ・でんぶん			
						緑	青梗菜・切干大根・人参・白菜・えのき・葱・糸蒟蒻										緑	キャベツ・法蓮草・人参・椎茸・大根・インゲン・蒟蒻			
765	23.9	29.8	107.5	407							798	25.8	23.5	125.1	327						
9 金			ツナサラダ	はんぺんチーズフライ	ミネストローネ	赤	(はんぺんチーズフライ)・ツナ・ベーコン・牛乳	1.5	5.4	3.9	27 火			豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ならまんじゅう2個	春雨スープ	赤	(ならまんじゅう)・豚肉・ベーコン・牛乳	1.9	3.5	2.6
						黄	コッペパン・マカロニ・じゃが芋・無塩バター・オリーブ油・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ										黄	米・春雨・かき油・鶏がらスープ・菜種油			
						緑	キャベツ・玉葱・胡瓜・人参・コーン・トマト・白菜										緑	キャベツ・玉葱・人参・もやし・白菜・青梗菜・葱			
760	25.5	41.6	85.6	316							843	23.3	32.6	114.2	300						
13 火			コールスローサラダ	メンチカツ	かぶのスープ	赤	(メンチカツ)・ハム・鶏肉・豆腐・牛乳	3.7	4.6	2.6	28 水			チーズ入大豆サラダ	鰯のカリカリフライ	法蓮草スープ	赤	(鰯のカリカリフライ)・大豆・ハム・チーズ・ベーコン・牛乳	2.9	4	2.4
						黄	米・じゃが芋・ドレッシング・菜種油・コンソメ・マヨネーズ(卵不使用)										黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ・菜種油			
						緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・かぶ・玉葱・えのき・法蓮草										緑	胡瓜・人参・コーン・法蓮草・玉葱・キャベツ			
837	25.4	31.4	115.3	359							846	26.6	35.5	106.6	532						
14 水			野菜のバター醤油炒め	鰯の南部焼	小松菜の味噌汁	赤	鰯・薄揚げ・味噌・牛乳	3.5	4.2	2.8	29 木			小松菜の煮浸し	鶏肉の味噌焼	豆腐と卵のすまし汁	赤	鶏肉・薄揚げ・豆腐・卵・牛乳	6.7	4.5	1.9
						黄	米・じゃが芋・バター・ゴマ・菜種油										黄	米・三温糖・蒲焼のタレ			
						緑	キャベツ・玉葱・人参・小松菜・大根・しめじ										緑	小松菜・人参・玉葱・葱・椎茸			
784	35.9	27.7	101.6	402							784	33.9	28.6	101.8	475						
15 木			野菜ピラフ	クリームソースかけ	ブロッコリーサラダ	赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	1.8	4.3	3.1	30 金			法蓮草サラダ	エビフライ 2尾	ハロウィンデザート ワカメスープ	赤	(エビフライ)・ツナ・ワカメ・豆腐・牛乳	4.5	5.2	2.7
						黄	米・ドレッシング・無塩バター・菜種油・クリームシチューの素・コンソメ										黄	米・ドレッシング・コンソメ・ハロウィンデザート			
						緑	玉葱・小松菜・人参・ブロッコリー・コーン・キャベツ・マッシュルーム										緑	法蓮草・コーン・切干大根・人参・キャベツ・玉葱・えのき・もやし			
767	22.8	30.7	107.3	298							802	24.6	25.7	122.2	372						
16 金			もやし炒め	ポークソテー	キャベツスープ	赤	豚肉・ベーコン・牛乳	1.9	3.6	2.5											
						黄	米・じゃが芋・菜種油・コンソメ														
						緑	もやし・ビーマン・玉葱・キャベツ・人参・しめじ・小松菜														
775	27.9	30	103.5	287																	
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						
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)						

- 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。
- 19日は、食育の日献立の日です。
福井県の郷土料理のこんざ煮とこんぼ汁等が献立に入っています。
- 21日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む豆腐・薄揚げ・ひじき・小松菜等が献立に入っています。
- 今月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チーズ・法蓮草・鰯等が献立に入っています。
- 今月7日は省塩献立になっています。

