

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ ごま昆布あえ すき焼き風煮	牛乳 厚揚げ 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 米粉 砂糖 でんぷん ごま ふ	大根 しょうが ほうれん草 にんじん もやし しらたき 白菜 えのきたけ 長ねぎ	759	30.2	19.2	1.9
2	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 げんぎよのから揚げ 豆腐とうずらの和風あんかけ 名立野菜のみそ汁	牛乳 げんぎよ 豚肉 豆腐 うずら卵 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 里いも	にんじん 白菜 えのきたけ しょうが 大根 キャベツ 長ねぎ	794	28.2	23.6	2.2
5	月	ソフトめん	牛乳	あんかけきつね汁 ゆかり和え 名立産大学かぼちゃと八ツ頭 チーズ	牛乳 なると 油揚げ 卵 チーズ	ソフトめん でんぷん ごま やつがしら 米油 砂糖	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ もやし きゅうり ゆかり かぼちゃ	874	34.3	23.6	2.7
6	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご しらたきのつるつる炒め 八宝菜	牛乳 卵 ツナ 豚肉 なると	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ メンマ 干しいたけ しょうが にんにく 白菜	759	29.3	19.0	2.4
7	水	ごはん	牛乳	【大雪献立】 さめのフライ たくあんあえ 漬け菜汁	牛乳 さめ 卵 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま 酒かす	にんじん キャベツ ほうれん草 たくあん 大根 えのきたけ 白菜 野沢菜漬	859	30.5	24.3	2.6
8	木	ごはん	牛乳	鶏肉のみそワイン焼き 根菜のきんぴら 打ち豆けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 打ち豆 昆布	米 砂糖 米油 ごま ごま油 里いも	にんにく にんじん れんこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ さやいんげん 大根 干しいたけ	753	31.6	16.5	2.4
9	金	ごはん	牛乳	めぎすのごま味噌焼き いそマヨサラダ もずくスープ	牛乳 めぎす みそ のり かまぼこ もずく	米 ごま 砂糖 マヨネーズ ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ほうれん草	733	29.6	18.6	2.4
12	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじから揚げ 福神漬あえ たら汁	牛乳 鶏肉 たら 豆腐 みそ	米 マヨネーズ でんぷん 米粉 米油 ごま	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 福神漬 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	858	35.3	26.7	2.5
13	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ずいきの炒め煮 里芋豚汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 里いも	にんじん いもがら さやいんげん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	805	29.2	22.7	2.2
14	水	あわあめ トースト	牛乳	プレーンオムレツ 青大豆サラダ クリームシチュー	牛乳 卵 青大豆 ツナ 鶏肉 いんげん豆	コッペパン バター あわあめ 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー パセリ	775	33.9	28.5	2.8
15	木	麦ごはん	牛乳	名立野菜のツナカレー 茎わかめとこんにゃくのサラダ ブルーヨーグルト	牛乳 ツナ 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 白菜 かぼちゃ キャベツ サラダこんにゃく にんじん ブルー	799	24.9	17.3	2.6
16	金	油揚げ ごはん	牛乳	【食育の日：福井県】 鯖の照り焼き うち豆なます ごまみそ汁	油揚げ 牛乳 さわら 打ち豆 みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんじん 干しいたけ しょうが 大根 こんにゃく しめじ 小松菜 長ねぎ	773	33.7	21.6	2.8
19	月	中華麺	ジョア マスカット 味	マーボー麺 ギョーザ アスパラ菜入り中華サラダ	ジョア 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	中華麺 米油 でんぷん 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん メンマ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ なら アスパラ菜	727	32.9	10.6	2.7
20	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き ごま酢あえ めぎすのつみれ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 めぎす みそ	米 米油 ごま 砂糖	さやいんげん ほうれん草 キャベツ コーン にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	801	34.1	23.5	2.2
21	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ボイルウィンナー 冬至かぼちゃのチーズ焼き 幸運の根菜スープ	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	コッペパン いちごジャム 米油	いちご かぼちゃ ブロッコリー にんにく にんじん 大根 サラダこんにゃく ごぼう れんこん パセリ	860	31.3	35.4	3.6
22	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 キャロットライスのホワイト ソースがけ もみの木彩りサラダ 手作りチョコ蒸しパン	牛乳 鶏肉 いんげん豆 かまぼこ チーズ 豆乳	米 大麦 米油 米粉 アーモンド 砂糖 ココア	にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ ブロッコリー	875	30.2	21.9	2.5

一食平均エネルギー：800 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.1 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

食育の日献立 テーマ ～給食で日本を旅しよう～ 福井県

16日(金)の献立は、福井県にちなんだ料理です。主食の『油揚げごはん』は、福井県の郷土料理で、今でもよく食べられているそうです。福井県は、豆腐やがんもどきなど大豆製品を使った郷土料理が多くあります。そして、油揚げ好きは日本一だそうです。

主菜は、漁獲量日本一の鯖を使った『鯖の照り焼き』です。副菜の『打ち豆なます』も郷土料理で、福井県民の長寿を支える一つと言われています。給食を食べ、福井県に行った気分になってもらえたらと思います。

※コシヒカリというと新潟県のお米というイメージが強いかと思いますが、発祥は福井県です。「越の国に光輝く米」との願いが込められています。



【12月名立産野菜】

- だいこん
- キャベツ
- やつがしら
- 長ねぎ
- 白菜
- いもがら
- (干しずいき)
- かぼちゃ