

# 令和4年7, 8月

# 献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						koal	g	g	g	g	mg	mg
7月												
4	月	白飯 厚揚げ入り味噌汁 アジの南蛮漬け(小麦) キャベツと塩昆布の和え物(小麦) かぼちゃのそぼろ煮(小麦) わらびもち(きな粉) 牛乳	厚揚げ、味噌、アジ 塩昆布(小麦)、鶏肉 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 わらびもち	ごぼう、人参、白ねぎ、玉ねぎ ピーマン、キャベツ、かぼちゃ グリーンピース	587	1.8	18.9	14.3	96.1	315	1.5
						665	2.2	21.7	16.1	108.8	338	1.9
5	火	白飯 中華スープ(小麦) 豚肉と春雨のカラフル炒め(小麦、ごま) ツナサラダ(小麦) オレンジ 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	ごはん、鶏がらスープ、春雨 ごま油(ごま)、青じそドレッシング(小麦)	玉ねぎ、ニラ、木耳、もやし ピーマン、パプリカ、コーン、にんにく 大根、水菜、人参、オレンジ	584	1.9	16.6	23.6	76.3	257	1.0
						673	2.3	18.9	27.7	87.1	264	1.3
6	水	白飯 けんちん汁(小麦) 鶏肉の竜田揚げ(小麦) 小松菜のじゃこ和え(小麦) 枝豆の塩ゆで 玉ねぎとトマトのサラダ ミレービスケット(小麦) 牛乳	油揚げ、鶏肉、しらす 牛乳	ごはん、里芋、オニオンドレッシング ミレービスケット(小麦)	レンコン、人参、しいたけ 小松菜、えのき、枝豆 キャベツ、パプリカ、トマト	636	2.2	24.2	23.0	83.4	330	1.9
						729	2.5	28.3	26.4	94.9	356	2.4
7	木	【七タメニュー】 冷やし中華(小麦、卵、乳、ごま) ブロッコリーのかか和え(小麦) フルーツ杏仁(乳) 牛乳	鶏肉、卵 ハム(小麦、卵、乳) かつお節、牛乳	中華麺(小麦、卵)、冷麺スープ(小麦、ごま) 杏仁豆腐(乳)	木耳、もやし、人参 ブロッコリー、ほうれん草、コーン フルーツ缶	563	2.1	29.9	14.2	81.6	316	2.4
						653	2.5	35.5	15.9	95.3	335	2.9
11	月	白飯 コンソメスープ(小麦) ハンバーグ ケチャップソース(小麦、乳) アスパラソテー マカロニサラダ(小麦、卵) フルーツゼリー 牛乳	ハンバーグ(小麦、乳) バター(乳) 牛乳	ごはん、じゃが芋、コンソメ(小麦)、ケチャップ ウスターソース、マカロニ(小麦)、マヨネーズ(卵) コールスロッドレッシング(小麦、卵)、フルーツゼリー	人参、ほうれん草、玉ねぎ アスパラ、コーン、パプリカ グリーンピース	577	2.0	18.3	17.8	87.9	279	1.9
						664	2.4	21.0	20.5	101.6	293	2.3
12	火	わかめご飯 すまし汁(小麦) サバの塩焼き ゴーヤ入り炒め物(ごま) レンコンとひじきの煮物(小麦、えび) 冷凍みかん 牛乳	わかめ、サバ、豚肉 豆腐、ひじき 竹輪(小麦、えび)、牛乳	ごはん、麩(小麦)、鶏がらスープ ごま油(ごま)	小松菜、えのき、玉ねぎ ゴーヤ、人参、もやし レンコン、枝豆、みかん	580	1.9	22.9	20.5	76.7	288	2.3
						667	2.3	26.8	23.9	87.0	304	2.8
13	水	白飯 ふりかけ(小麦、卵、乳、ごま) 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜クリームソース(小麦、乳) 野菜炒め(小麦) グレープフルーツ 牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、ふりかけ(小麦、卵、乳、ごま) マーマレード、シチューの素(小麦、乳) コンソメ(小麦)、鶏がらスープ	ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 パプリカ、グレープフルーツ	590	2.2	25.0	20.4	78.0	314	1.5
						668	2.4	28.8	23.2	87.7	326	1.7
14	木	かき揚げ丼(小麦) 切干大根の酢の物(小麦、ごま) お団子 牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、小麦粉、白ごま 白玉団子	ごぼう、人参、玉ねぎ、コーン 枝豆、切干大根	602	2.1	16.4	11.5	108.9	300	1.2
						699	2.5	17.6	11.6	131.2	302	1.3
19	火	夏野菜カレー(小麦、乳) 福神漬 フレンチサラダ(小麦、卵) ドーナツ(小麦、卵、乳) 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、カレールウ(小麦、乳) フレンチドレッシング(小麦、卵) ドーナツ(小麦、卵、乳)	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン コーン、福神漬、キャベツ パプリカ、紫玉ねぎ	613	1.3	18.5	16.1	100.2	265	1.3
						739	1.6	21.5	17.5	125.7	274	1.6

## 8月

25	木	コッペパン(小麦、卵、乳) ミートボールのトマトスープ(小麦、卵、乳) 大豆とポテトの揚げ煮(小麦) ブロッコリーとカリフラワーの塩だれ(小麦、ごま) フルーツナタデココ 牛乳	鶏団子(小麦、卵、乳) 大豆、牛乳	コッペパン(小麦、卵、乳)、ケチャップ コンソメ(小麦)、じゃが芋、小麦粉 塩だれ(小麦、ごま)、ナタデココ	玉ねぎ、キャベツ、人参、インゲン トマト、ブロッコリー、カリフラワー フルーツ缶	581	2.1	18.5	17.1	88.9	309	1.9
						653	2.4	20.7	19.2	100.0	326	2.3
29	月	白飯 わかめスープ 赤魚の照り焼き(小麦) 青菜の煮浸し(小麦) きんぴらレンコン(小麦) ぶちもっちな(いちご)(小麦、卵、乳) 牛乳	わかめ、鶏肉、赤魚 油揚げ、牛乳	ごはん、鶏がらスープ ぶちもっちな(小麦、卵、乳)	玉ねぎ、白ねぎ、チンゲン菜 しめじ、レンコン、パプリカ インゲン	583	1.7	21.3	15.8	89.4	316	1.4
						658	2.1	24.5	17.7	100.7	337	1.6
30	火	【福井県郷土料理】 ぼっかけ(小麦) こっばなます(ごま) 里芋のころ煮(小麦) ミニ水ようかん 牛乳	厚揚げ、豚肉、かつお節 味噌、牛乳	ごはん、こんにゃく、白ごま 里芋、ミニ水ようかん	ごぼう、人参、白ねぎ 大根	608	1.2	10.9	25.6	84.3	140	2.2
						748	1.7	22.8	18.4	123.6	397	2.6
31	水	冷やし三色そばろうどん(小麦、卵) じゃが芋のカレー炒め(小麦) オレンジ 牛乳	鶏肉、卵、青のり 牛乳	うどん(小麦)、めんつゆ(小麦) じゃが芋、カレー粉	ほうれん草、人参、玉ねぎ ピーマン、オレンジ	566	1.8	24.4	14.4	82.5	283	2.7
						667	2.2	28.7	16.2	98.7	296	3.3

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。

( )内はアレルギーです。  
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。