

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	げ	むぎめし	牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ なし	牛乳、とりひきにく、ぶたひきにく、大豆、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレー、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、ブロッコリー、コーン、きゅうり、なし	660	24.1	17.1
4	か	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ いそかあえ みそ汁	牛乳、とりにく、のり、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	578	23.1	17.1
5	すい	こめこパン	牛乳	さわらのムニエル ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳、さわら、ベーコン、とりにく、レンズまめ	こめこパン、こむぎこ、バター、オリーブ油、じゃがいも、さとう	レモン、たまねぎ、パセリ、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト	634	30.4	21.7
6	も	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ だいすのいそに 具だくさん汁	牛乳、とうふハンバーグ、ひじき、大豆、さつまあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、えのき、ねぎ	581	19.8	19.7
7	きん	むぎめし	牛乳	ビビンバ たまごとあさりのスープ	牛乳、きゅうにく、きぬとうふ、あさり、たまご、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、白ごま、さとう、ごまあぶら、でんぷん	きりほし大根、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	601	24.6	16.2
10	げ	きんじそ うすし	牛乳	ひやしうどん ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、大豆、わかめ、ヨーグルト	すしめし、あぶら、さとう、こめこうどん	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり	701	26.0	15.5
11	か	ごはん	牛乳	高野豆腐のオイスターいため ミニトマト 中華コンスープ のりつくだに	牛乳、ぶたにく、こうやとうふ、ベーコン、のりつくだに	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、ミニトマト、ほししいたけ、コーン、にんじん、チンゲンサイ	597	23.3	18.5
12	すい	ミルク ロール	牛乳	さげのマスタードソー 秋なすのトマトペンネ コンソメジュリアン	牛乳、さげ、ヨーグルト、ぶたひきにく、きゅうひきにく、レンズまめ、とりにく	ミルクロール、パンネ、オリーブ油、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、えのき	580	31.8	18.4
13	も	ごはん	牛乳	タラのいそ天ぷら ごもくきんぴら みそ汁	牛乳、たら、あおのり、とりにく、もめんとうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、白ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん	585	25.3	17.7
14	きん	カレー ライス	牛乳	ふくしんづけ ぶどう	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ふくしんづけ、ぶどう	736	19.7	21.4
17	げ	●●● 敬老の日 (けいろうのひ)								
18	か	運動会代休 (うんどうかいだいきゅう)								
19	すい	はいが しょく パン	牛乳	チョコクリーム 豚肉のパーベキューソース チョップドサラダ 野菜スープ	牛乳、ぶたにく	はいがしょくパン、チョコクリーム、さとう、でんぷん、ドレッシング、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、レモン、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、あかピーマン、にんじん、キャベツ	611	23.5	29.0
20	も	ごはん	牛乳	酢豚 えび団子のスープ	牛乳、ぶたにく、えび	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、きピーマン、キャベツ、ねぎ	657	24.2	20.6
21	きん	ごはん	牛乳	さんまのかばやき たくあんあえ おつきみじる	牛乳、さんま、とりにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、白ごま、もち	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	677	22.5	23.0
24	げ	振替休日 (ふりかえきゅうじつ)								
25	か	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ パンサンスー ジャージャンとうふ	牛乳、ぶたひきにく、あつあげ、あかみそ	ごはん、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	780	29.4	31.9
26	すい	はいが パンズ	牛乳	とりのてりやき ごぼうサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	はいがパン、さとう、本あめ、でんぷん、ねりごま、すりごま、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	にんにく、しょうが、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、パセリ	656	28.0	26.0
27	も	ちゅう かどん ぶり	牛乳	えびチリソース きゅうりのちゅうかつげ	牛乳、ぶたにく、えび	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、ねぎ、きゅうり	626	22.4	17.3
28	きん	ごはん	牛乳	焼きさばのゴマダレ うめしそあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳、さば、あつあげ、わかめ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、すりごま、白ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ	628	25.9	21.8

28日は翌日から開催される国体に合わせて、「福井県料理」が出ます。