



日	曜日	こんだてめい	あかからだをつくる		みどり体のちょうしをととのえる		きいろかやねつのもとになる		給食ひとくちメモ	エネルギー-Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
1	木	【お月見給食】 あきのかおりごはん 牛乳 れんこんはさみあげ すましじる おつきみゼリー	とりにく あげ きぬごしどうふ	わかめ	にんじん	しめじ えだまめ れんこん たまねぎ ねぎ	さつまいも さとう こめこ パンこ こむぎこ	こめあぶら	今日は一年で一番美しい満月と言われる「中秋の名月」です。この日は、いなほに見立てたスキをせけたり、お団子や里いも、梨やぶどうなどの秋の果物をお供えて、収穫に感謝し、お月見をします。	597 20.4 18.9 2.7 84
2	金	ごはん 牛乳 さんまのおかかにかぼちゃサラダ きのこのみそしる	さんま あげ みそ かつおぶし		にんじん かぼちゃ	きゅうり えだまめ たまねぎ えのき ひらたけ ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	秋は「さんま」の脂ののっておいしい季節です。さんまは、細長くスマートできれいな銀色をしています。刀のような形をしているので秋の刀の魚と書いて「秋刀魚(さんま)」と読みます。	631 22.3 23 2 82.3
5	月	だいずもやしごはん 牛乳 ミックスポテトサラダ はるさめスープ	ぶたにく ハム とりにく		にんじん	だいずもやし にんにく しょうが きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ねぎ	さとう さつまいも じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごま マヨネーズ	大豆から作るもやしを「大豆もやし」といいます。大豆もやしは、韓国料理ではヒビンパヤナムルには欠かせない料理です。シャキシャキとした歯ざわりが特徴です。	567 18.9 19 1.8 77.5
6	火	コッペパン 牛乳 ポークフランク いろいろやさいのカレースープ りんごゼリー	ぶたにく とりにく		にんじん かぶのは	たまねぎ しめじ かぶ はくさい しょうが にんにく りんご	さとう カレールウ		みなさんは、ひとくち何回くらいかんで食べていますか。よくかめば、歯やあごがじょうぶになり、虫歯予防にもなります。頭のたらきもよくなります。ひとくち30回くらいよくかんで食べるよう、心がけましょう。	627 23.3 22.9 3 61.2
7	水	【目の愛護デー給食】 キャロットピラフ 牛乳 コールスローサラダ あきあじポトフ ブルーベリータルト	ベーコン ハム とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	コーン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ブルーベリー	さつまいも さとう こめこ	バター なたねあぶら	10月10日は休みなく働いている目を大事にしましょうという日です。ビタミンAやビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEなどが目に良いとされる栄養素で、給食にはにんじんやブルーベリーがつかわれています。	648 19.9 20.6 2.3 94.1
8	木	【福井県給食】 マーボーどん 牛乳 かわりだいがくいも ちゅうかスープ	きぬごしどうふ ぶたにく きゅうにく みそ だいず ベーコン	わかめ	にんじん からし	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ	かたくりこ さつまいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	今日は「福井県給食」です。マーボー豆腐の味つけに欠かせないもの一つに、トウバンジャンがあります。トウバンジャンなどの唐辛子は食欲を増加させてくれます。今日は、マーボー丼にしました。	703 23.3 24.7 2.8 95.1
9	金	ごはん 牛乳 さばのカレーに きんぴらごぼう あげとやさいのみそしる	さば あげ みそ		にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう にんにく キャベツ だいこん まいたけ	さとう	ごまあぶら ごま	「ごぼう」は、根・茎・葉でいうと、根の部分になります。食物繊維が豊富で、お腹の調子をととのえてくれます。ヨーロッパではごぼうの根の部分ではなく、葉を食べるそうです。	643 22.9 23.7 2.4 80.4
12	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ やさいのうめドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ハム ベーコン たまご	チーズ	にんじん ごまつな みずな	たまねぎ キャベツ うめ	さとう パンこ じゃがいも	なたねあぶら	毎日のように食べられている「たまご」は、昔はとても高級品でした。日本でたまごが初めて食べられるようになったのは、江戸時代からです。今のように日常的に食べられるようになったのは昭和30年頃からだそうです。	628 24.6 20.4 3 83.2
13	火	チキンライス 牛乳 フルーツサラダ うちまめいりコーンポタージュ ぼうさいビスケット	とりにく ベーコン だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり みかかん パインかん コーン	こめこ こむぎこ	バター なたねあぶら ごま	火事や地震などの災害が起きた時のために、水や缶詰などの非常食を備えておくことは大切です。今日は、坂井市が災害などにそなえて用意している非常食の一つ「防災ビスケット」を食べてみましょう。	658 21.5 19 2.5 98.2
14	水	ごはん 牛乳 カレーポテトコロッケ はりはりつけ あげとやさいのみそいため	ぶたにく あげ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たけのこ もやし	じゃがいも パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	「コロッケ」は、フランス料理で「クロケット」と呼ばれていました。「クロケット」というのは、フランス語で「かりかりしたもの」ということです。それが日本に来て、コロッケと呼ばれるようになりました。	600 20.6 17.7 1.8 87.6
15	木	【ふるさと給食】 くりいりごもくごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ ごまつなごまあえ とうふとわかめのみそしる	とりにく あげ ふくいサーモン きぬごしどうふ みそ	わかめ	にんじん ごまつな	しめじ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ さとう	くり ごまあぶら ごま	今日は「ふるさと給食」です。「ふくいサーモン」は元々外国の魚ですが、福井の海で育ったふくいサーモンは、身があざやかなオレンジ色で、脂がほどよくのって、うま味がたっぷりです。	662 28.6 22.1 2.8 84
16	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ひじきサラダ はくさいスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじ はくさい	さとう かたくりこ	なたねあぶら マヨネーズ ごま	「サラダ」という言葉は、ラテン語で塩を意味する「サル」からきたといわれています。昔は、塩味だったサラダも今では、いろいろな味のドレッシングで生野菜やゆでた野菜が食べられています。	601 23.2 20.9 2.1 77.1
19	月	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに だいこんのごまサラダ りんご	ぶたにく とりにく あげ ちくわ		にんじん みずな	しょうが れんこん えだまめ にんにく だいこん りんご	じゃがいも さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	「りんご」のおいしい季節になりました。りんごは保存がしやすいので一年中食べられますが、旬は秋から冬です。りんごには、かぜをひいた時のせき止めや胸のむかつきを抑える働きがある栄養素が含まれています。	615 22.2 18.4 1.6 88.5
20	火	【アイアン給食】 ごはん 牛乳 あつやきたまご やさいのそぼろいため えどっこい	たまご とりにく きゅうにく だいず ちくわ	こんぶ	ごまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく	さとう かたくりこ	なたねあぶら	今日は「アイアン給食」です。「江戸っ子煮」は、牛肉と大豆がたくさん入っている煮物です。福井県産大豆を使っています。大豆は鉄分やたんぱく質を多くふくんでおり、畑の肉といわれています。	665 29.5 20.4 2.3 87.6
21	水	ソフトめんクリームソースかけ 牛乳 きりぼしだいこんサラダ あじつけこさかな	ベーコン とうにゅう ハム	かたくりこ わかめ	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめこ さとう	バター ごまあぶら ごま	「ソフトめん」とは、「ソフトスパゲッティ式めん」の略です。学校給食のために作られためんです。うどんやラーメンのように、小麦粉で作られています。今日はクリームソースをかけて、よくかんでいただきます。	627 24.8 21.2 2.1 114
22	木	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ スイートポテト	きゅうにく だいず ハム とうにゅう		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ	ハヤシルウ さつまいも さとう	なたねあぶら	「食事のマナー」とは、みんなと楽しく食べることが出来る約束のことをいいます。今日は、食事のマナーの一つである背筋をのばして食べることを意識してみましょう。姿勢がよくなり、食べ物の消化がよくなります。	683 20.8 20.9 2.9 101
23	金	ごはん 牛乳 とりのからあげ ひじきとツナのいために かかぶのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ひじき	にんじん かぶのは	しょうが しらたき コーン キャベツ たまねぎ かぶ	かたくりこ こめこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	「かぶ」は10月～11月ごろにとれるのが一番おいしいです。かぶの葉と根では葉の方がビタミンやカルシウム、鉄分などを多くふくんでいます。今日のスープはかぶの葉も根も入っています。	628 23.1 22.7 2 79.2
26	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのねぎみそあえ けんちんじる ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく もめんどうふ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく ごぼう だいこん しめじ	さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「ヨーグルト」は牛乳に乳酸菌、酵母を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトにふくまれる乳酸菌は腸の中で悪い菌を減らし、良い菌を増やす働きがあります。	591 25.6 15 2.1 76.9
27	火	コッペパン 牛乳 さわらのいそフライ ジャーマンポテト やさいスープ	さわら ベーコン	あおのり	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ひらたけ	パンこ こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら	「じゃがいも」はエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンCが豊富に含まれています。野菜や果物と同じように体の調子をととのえてくれる働きもあります。残さず食べましょう。	629 25 21.7 2.9 63.9
28	水	ポークカレー 牛乳 やさいサラダ かき	ぶたにく ハム		にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ コーン かき	じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	「かき」は、日本で古くから食べられてきた果物です。日本からヨーロッパに、そして北アメリカに伝わったことからそのまま「KaKi」と呼ぶそうです。	658 21.9 19.6 3 96.4
29	木	【歯ッピー給食】 ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ ごにしめ	いわし ハム あげ		にんじん	ごぼう きゅうり だいこん ほししいたけ こんにゃく	かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ ごま	今日は「歯ッピー給食」です。毎日飲んでいる「牛乳」には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくったり、心臓の働きを助けたり、イライラをしずめてくれる働きがあります。	653 21.8 23.2 1.8 86.9
30	金	ごはん 牛乳 さつまいもてんぷら そくせきつけ すきやきふうじ	きゅうにく やきふ やきどうふ	こんぶ		キャベツ きゅうり しらたき たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら	「さつまいも」はさつま地方(今の鹿児島県)から日本全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。ビタミンが多くふくまれ疲れをとる働きがあります。	615 22.2 16.7 1.6 91.6

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。