



2019年10月分 予定献立表 A班



敦賀市栗野中学校

日	曜日	給食のテーマなど	献立名	食品名			E: 総熱量 P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 NaCl: 塩分	
				あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える		
1	火	豚豚の豚肉をミートボールにしました。	ごはん 肉団子の豚豚風 中華風春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりとく・ふたにぞく・だいず	こめ みずあめ だいずあぶら でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	E 818 kcal P 23.5 g F 21.4 g C 128.7 g NaCl 2.3 g	
2	水	ふるさと献立	ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう さわら ふたにぞく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こんにゃく さとう	にんじん だいこん えだまめ しょうが	E 899 kcal P 36.8 g F 32.3 g C 110.1 g NaCl 2.4 g	
3	木	ブロッコリーの生産量日本一は北海道です。	パン 牛乳 ポイルウィンナー(3本) 冬瓜入り中華スープ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	パン	とうがん にんじん もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー	E 872 kcal P 33.6 g F 41.2 g C 89.2 g NaCl 5.3 g	
4	金	豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富です。	パン 鶏肉と野菜のみそ炒め 豚肉コロッケ	ぎゅうにゅう とりとく・ちくわ・みそ ふたにぞく だいず	パン さとう あぶら じゃがいも さとう だいずあぶら パンこ こむぎこ あぶら しょうが	もやし にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース たまねぎ	E 854 kcal P 33.3 g F 27.9 g C 115.1 g NaCl 4.1 g	
7	月	福岡県メニュー	ごはん 牛乳 さんまのけずり節煮 だし汁 味付昆布	ぎゅうにゅう さんま さば むろあじ ふたにぞく あつあげ みそ こんぶ かつお せらチン だいず	こめ コーンスターチ さとう もちもち でんぷんこんにゃくこ こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ しょうが	E 797 kcal P 28.3 g F 20.1 g C 119.0 g NaCl 2.8 g	
8	火	きのごこはんの舞臺は福井県産です。	きのごこはん 牛乳 野菜入り卵焼き すまし汁	ぎゅうにゅう とりとく ふたにぞく かつお こんぶ せらチン とうふ さつまあげ	こめ さとう だいずあぶら さとう	にんじん しめじ えのき まいだけ グリンピース にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん しろねぎ	E 786 kcal P 29.9 g F 24.8 g C 107.0 g NaCl 4.2 g	
9	水	きつねが好き「あげ」が入っているうどんです。	減量パン 牛乳 きつねうどん もやしのナムル	ぎゅうにゅう うすあげ かまぼこ	パン うどん さとう ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり しょうが	E 695 kcal P 29.1 g F 19.3 g C 96.9 g NaCl 4.6 g	
10	木	合唱コンクールのため給食なし						
11	金	ラグビー応援メニュー	パン 牛乳 コテージパイ チキ野菜スープ イチゴミックスジャム	ぎゅうにゅう ふたにぞく チーズ だいず とりとく ベーコン	パン じゃがいも さとう だいずあぶら バター	たまねぎ にんじん トマト にんじん もやし キャベツ パセリ いちご りんご	E 719 kcal P 29.3 g F 19.5 g C 103.8 g NaCl 3.8 g	
15	火	ビビンバは肉と野菜をしっかりと混ぜて食べましょう。	ビビンバ(ごはん・肉の具) ビビンバ(野菜の具) 牛乳 わかめスープ	ふたにぞく みそ ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	こめ しらす さとう ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	ねぎ にんにく しょうが そらめ とうがらし もやし ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ にんじん	E 738 kcal P 26.6 g F 15.5 g C 120.3 g NaCl 3.8 g	
16	水	アイアン献立	ごはん 牛乳 厚揚げの炊き合わせ もやしとコーンのひたし	ぎゅうにゅう きぬあつあげ とりとく	こめ こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら さとう こま	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン しょうが	E 791 kcal P 30.3 g F 21.9 g C 112.7 g NaCl 2.3 g	
17	木	ナンは8000年前から作られていたそうです。	ナン 牛乳 キーマカレー ナタデココ入りミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ふたにぞく	こむぎこ だいずあぶら ショートニング さとう ばくが	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ ナタデココ おうとう バイン	E 703 kcal P 23.7 g F 23.8 g C 98.3 g NaCl 2.5 g	
18	金	国産バイナッブルはほとんどが沖縄県産です。	パン 牛乳 ミートボールシチュー ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりとく ぶたにぞく だいず ベーコン	パン みずあめ だいずあぶら でんぷん シチューソース あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん バイン	E 810 kcal P 27.7 g F 26.3 g C 111.5 g NaCl 3.9 g	
21	月	和食献立	梅ごはん 牛乳 おでん 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう さつまあげ きぬあつあげ とりとく こんぶ	こめ でんぷん こんにゃく さとう さとう	うめ だいこん にんじん こまつな もやし にんじん	E 733 kcal P 32.2 g F 15.0 g C 114.3 g NaCl 4.6 g	
23	水	今日のきょうざは、梅の形をしています。	減量パン 牛乳 味噌ラーメン 梅きょうざ ブロッコリーの酢醤油あえ	ぎゅうにゅう ふたにぞく みそ ふたにぞく とりとく だいず	パン ちゅうがめん ごまあぶら ちゅうがめん さとう だいずあぶら さとう こむぎこ ばくがとう あぶら さとう	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ニら しょうが ブロッコリー	E 790 kcal P 33.8 g F 24.4 g C 104.7 g NaCl 4.7 g	
24	木	オムレツはフランスが発祥の簡単な卵料理です。	パン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 プレーンオムレツ	ぎゅうにゅう とりとく ベーコン たまご	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん こむぎでんぷん だいずあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト	E 765 kcal P 32.3 g F 21.3 g C 107.1 g NaCl 3.9 g	
25	金	じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれています。	パン 牛乳 ちくわの天ぷら(2個) ポトフ	ぎゅうにゅう ちくわ ウィンナー ベーコン	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	E 851 kcal P 31.2 g F 27.9 g C 115.8 g NaCl 4.6 g	
28	月	敦賀西小学校給食調理コンテスト「おしんこ」献立	ごはん 牛乳 かぼちゃの巻き巻きフライ トマトソースかけ 肉団子とさつまいものうま味汁 ポイルキャベツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりとく ぶたにぞく だいず みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん みずあめ だいずあぶら でんぷん こんにゃく さつまいも さとう	かぼちゃ いんげんまめ にんじん トマト たまねぎ にんじん まいだけ しろねぎ キャベツ みかん	E 918 kcal P 29.4 g F 22.9 g C 144.1 g NaCl 3.2 g	
29	火	今日のカレーは、鶏肉を使っています。	チキンカレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ	とりとく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	E 770 kcal P 22.0 g F 17.1 g C 130.9 g NaCl 3.1 g	
30	水	和食献立	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 即席漬 ぶりかけ(味かつお)	ぎゅうにゅう とりとく かつおぶし いわし	こめ じゃがいもこんにゃく さとう あぶら さとう ごま みずあめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん しょうが	E 734 kcal P 23.7 g F 13.7 g C 125.8 g NaCl 2.1 g	
31	木	歯っぴー献立	パン 牛乳 かぼちゃハンバーグの野菜あんかけ かぶ入り野菜スープ ヨーグルトレアーズン	ぎゅうにゅう とりとく ぶたにぞく だいず ベーコン ふんにゅう(にゅうらい)	パン ラード さとう でんぷん さとう しーす さとう とうろく みずあめ だいずあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが にんじん グリンピース かぶ にんじん もやし キャベツ コーン パセリ レアーズン	E 779 kcal P 30.2 g F 25.5 g C 103.5 g NaCl 4.1 g	

※ 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。 ※ 献立内容は都合により変更になる場合があります。

<10月食材の主な産地>

魚類

さわら…敦賀
ぶり…敦賀



野菜類

しめじ…長野
しょうが…高知
とうがん…愛知

もやし・岐阜
ねぎ…福井
キャベツ…群馬
きゅうり…福井

じゃがいも…北海道
にんじん…北海道
たまねぎ…北海道
にんにく…青森

しろねぎ…福井
えのき…長野
だいこん…北海道
しろがぶ…福井



牛乳(8月分 実績)

三重 徳島
福井 滋賀
富山 北海道



※産地は予定のため変更になる場合があります。