

令和5年6月 予定献立表



日	曜日	主食	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	木	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 小松菜の酢醤油和え	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにゃく 砂糖 油	人参 グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 コーン	エ 750 kcal P 31.5 ㎎ F 19.8 ㎎ C 120.2 ㎎ 塩 2.3 ㎎
2	金	ごはん 牛乳	春巻き 八宝菜	豚肉 豚肉	油 でんぷん	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 枝豆	エ 815 kcal P 24.9 ㎎ F 28.6 ㎎ C 120.3 ㎎ 塩 1.7 ㎎
5	月	ごはん 牛乳	さつまあげの肉詰め 具だくさんみそ汁 名田庄漬(大根しそ風味)	さつまあげ(大豆) 鶏肉 豚肉 みそ あげ	米粉 こんにゃく	玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 生姜 しそ	エ 693 kcal P 25.7 ㎎ F 17.6 ㎎ C 108.7 ㎎ 塩 4.0 ㎎
6	火	パン 牛乳	ポークストロガフ もやしのカレーマリネ	豚肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト もやし きゅうり	エ 783 kcal P 32.2 ㎎ F 24.7 ㎎ C 105.7 ㎎ 塩 4.0 ㎎
7	水	減量パン 牛乳	肉うどん スタミナコロッケ	豚肉 あげ 豚肉	うどん 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 にんにく	エ 753 kcal P 29.9 ㎎ F 25.9 ㎎ C 100.0 ㎎ 塩 3.0 ㎎
8	木	ごはん 牛乳	麦入り菜めし 鮭の野菜あんかけ のっぺい汁	かつお節 鮭 あげ	砂糖 大麦 でんぷん 砂糖 里芋 でんぷん こんにゃく ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 人参 ごぼう ねぎ	エ 716 kcal P 32.4 ㎎ F 14.9 ㎎ C 114.9 ㎎ 塩 3.8 ㎎
9	金	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 中華風春雨サラダ	豚肉 鶏肉	砂糖 でんぷん 油 チキンオイル 水あめ 大豆油 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参	エ 715 kcal P 23.9 ㎎ F 15.6 ㎎ C 124.9 ㎎ 塩 2.3 ㎎
12	月	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 キャベツときゅうりの県産梅風味和え	豚肉 あげ	じゃが芋 油 砂糖 砂糖	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ	エ 708 kcal P 24.4 ㎎ F 15.3 ㎎ C 128.8 ㎎ 塩 2.7 ㎎
13	火	パン 牛乳	照り焼きハンバーグ 田舎スープ ポイルブロッコリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 砂糖 でんぷん じゃが芋	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	エ 802 kcal P 29.9 ㎎ F 27.8 ㎎ C 108.4 ㎎ 塩 4.5 ㎎
14	水	ごはん 牛乳	県産ポークシュウマイ(米粉) 豚肉と野菜のパークュー炒め	豚肉 豚肉	米粉 でんぷん 砂糖 ラード 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく トマト	エ 709 kcal P 25.6 ㎎ F 17.6 ㎎ C 117.1 ㎎ 塩 1.9 ㎎
15	木	ごはん 牛乳	チャブチ 切り干し大根のごま油風味	豚肉	砂糖 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく しいたけ 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	エ 645 kcal P 19.9 ㎎ F 12.6 ㎎ C 118.1 ㎎ 塩 2.0 ㎎
16	金	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 県産まいかけのすまし汁 ポイルキャベツ 福井県産梅ゼリー	鶏肉 豆腐	パン粉(大豆粉) でんぷん 油 砂糖 砂糖	トマト またけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 梅	エ 807 kcal P 30.6 ㎎ F 19.4 ㎎ C 131.0 ㎎ 塩 2.9 ㎎
19	月	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 飛鳥鍋風汁 きゅうりの塩もみ	鶏肉 みそ 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) さつまいも	梅肉 大根 人参 白菜 白ねぎ きゅうり	エ 801 kcal P 30.9 ㎎ F 27.4 ㎎ C 113.6 ㎎ 塩 3.3 ㎎
20	火	パン 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き 豆乳コーンポタージュ ミニサラダ	ホキ ベーコン 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり	エ 886 kcal P 37.8 ㎎ F 35.6 ㎎ C 105.2 ㎎ 塩 4.7 ㎎
21	水	減量パン 牛乳	みそラーメン 焼餃子	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	中華麺 油 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	エ 702 kcal P 28.7 ㎎ F 20.8 ㎎ C 105.5 ㎎ 塩 3.7 ㎎
22	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん カツオカツ 揚げとえのきのすまし汁	大豆 わかめ 鰹 大豆でんぷん 豆腐 あげ	油 大豆油 小麦粉 パン粉(大豆) 砂糖	玉ねぎ 生姜 えのき 人参 玉ねぎ ねぎ	エ 692 kcal P 24.4 ㎎ F 20.1 ㎎ C 222.5 ㎎ 塩 3.8 ㎎
23	金			給食なし			
26	月	ごはん 牛乳	フランクのケチャップソースかけ ビーフンの炒め物	豚肉 豚肉	砂糖 でんぷん ビーフン 油	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	エ 783 kcal P 28.9 ㎎ F 22.3 ㎎ C 121.8 ㎎ 塩 2.7 ㎎
27	火	パン 牛乳	鶏ささみレモンソースかけ 野菜の押し麦スープ	鶏肉 ベーコン	でんぷん 砂糖 油 大麦	しょうが ねぎ レモン キャベツ 人参 もやし パセリ	エ 790 kcal P 40.6 ㎎ F 25.7 ㎎ C 100.2 ㎎ 塩 4.1 ㎎
28	水	ごはん 牛乳	ちくわのマヨネーズ焼 じゃが芋のそぼろ煮	ちくわ(小麦) 鶏肉	エッグフリーマヨ(大豆油) じゃが芋 こんにゃく 砂糖	パセリ 人参 玉ねぎ グリンピース	エ 738 kcal P 26.3 ㎎ F 18.2 ㎎ C 125.5 ㎎ 塩 2.4 ㎎
29	木	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き あげと野菜の味噌汁 ポイルキャベツ	豚肉 味噌 あげ 豆腐	砂糖 油 でんぷん	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 えのき ねぎ キャベツ	エ 746 kcal P 34.6 ㎎ F 21.3 ㎎ C 108.6 ㎎ 塩 3.0 ㎎
30	金	ごはん 牛乳	ポークカレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイン シャインマスカット	エ 788 kcal P 21.7 ㎎ F 17.3 ㎎ C 144.8 ㎎ 塩 2.1 ㎎

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。
 ☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
 ☆ 食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。
 ☆ 米は、R4年度販買市産あきさかりを使用します。
 ☆ ねぎ、キャベツ、えのきだけ、またけ、うめ、にんにく、大豆、ポークしゅうまい、チキンカツ、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。