



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名					
8/27 金	冷やし中華 野菜・卵 1食中華スープ					冷凍みかん 揚げ餃子3個	赤 黄 緑	(餃子)・ハム・(錦糸玉)・牛乳 中華麺・冷やし中華スープ 天ぷら粉・菜種油 胡瓜・キャベツ・人参・冷凍ミカン	2.8	6	4.2	14 火	マカロニ入 ブロッコリーサラダ いちごゼリー うちど入 野菜スープ スコッチエッグ					赤 黄 緑	(スコッチエッグ)・ツナ・うちど 牛乳 米・マカロニ・ドレッシング・コンソメ いちごゼリー ブロッコリー・コーン・キャベツ 玉葱・人参・しめじ	3.4	5.5	3.1
30 月	スパゲティソテー 煮込ハンバーグ					かぶの スープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 豆腐・牛乳 米・じゃが芋・スパゲティ ケチャップ・三温糖・ウスターソース・コンソメ 玉葱・人参・法蓮草・かぶ・えのき	4.7	6.6	4.6	15 水	ウイナーピラフ チキンナゲット 3個					赤 黄 緑	(チキンナゲット)・ウイナー 鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・バター・コンソメ 菜種油 玉葱・人参・コーン・枝豆・大根 小松菜・キャベツ	4.9	3.5	3.5
31 火	ナムル 鶏肉の唐揚 2個					春雨 スープ	赤 黄 緑	鶏肉・豚肉・牛乳 米・春雨・ゴマ・天ぷら粉・澱粉 鶏がらスープ・ごま油・菜種油 小松菜・人参・切干大根・玉葱 もやし・葱・青梗菜・白菜	3.4	4.1	1.4	16 木	スタミナ丼					赤 黄 緑	豚肉・塩昆布・牛乳 米・ごま油・ココアムース 椎茸・玉葱・人参・切干大根・生姜 ピーマン・キャベツ・法蓮草・葱・ニンニク	2.4	5.8	0.3
9/1 水	ひじきと 法蓮草のサラダ オムレツ					メロンゼリー ポーク ビーンズ	赤 黄 緑	(オムレツ)・豚肉・大豆・5種豆 ひじき・ツナ・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング ケチャップ・コンソメ・トマトピューレ 法蓮草・人参・キャベツ・玉葱	5.1	8.1	3.3	17 金	キーマカレー まごはん 福神肴					赤 黄 緑	豚肉・牛肉・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー 杏仁豆腐 玉葱・人参・黄桃缶・パイナップル	3.3	4.2	2.8
2 木	粉吹き芋 豚肉のカレーソテー					野菜炒め	赤 黄 緑	豚肉・ベーコン・青のり・牛乳 米・じゃが芋・カレー粉・天ぷら粉 菜種油・中華だし もやし・キャベツ・玉葱・人参 ピーマン	1.8	4.7	2.9	21 火	卵カツ丼 (トンカツ・卵とじかけ)					赤 黄 緑	(トンカツ)・卵・ワカメ カニ風味蒲鉾・牛乳 米・ドレッシング・三温糖 月見団子 胡瓜・キャベツ・玉葱・人参・葱 舞茸	4.1	2.7	2.7
3 金	セルフサンドパン 焼きそば コロッケ					キャベツと 大根のスープ	赤 黄 緑	(牛肉コロッケ)・豚肉・ベーコン 牛乳 パン・(焼きそば)・菜種油 コンソメ 玉葱・人参・ピーマン・キャベツ 大根・小松菜	2.7	6.3	4.2	22 水	大豆の トマト煮 ホキのムニエル 白菜と ベーコンの スープ					赤 黄 緑	ホキ・大豆・鶏肉・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・バター・ケチャップ トマトピューレ・天ぷら粉・中華だし 玉葱・人参・白菜・小松菜・しめじ	3.3	5.7	1.3
6 月	和風 豚キムチ風炒め 鮭の南部焼					巨峰ゼリー うちど味の味噌汁	赤 黄 緑	鮭・豚肉・うちど・薄揚げ・味噌 牛乳 米・キムチの素・コチジャン・ごま油 巨峰ゼリー・ゴマ 白菜・にら・大根・人参・葱・玉葱	4	4.6	2.4	24 金	チンジャオ ロース 小籠包 2個					赤 黄 緑	(小籠包)・牛肉・豆腐・牛乳 米・かき油・ごま油・中華だし コンソメ・三温糖 ピーマン・人参・葱・青梗菜・えのき もやし・生姜・ニンニク	2.7	4	2.8
7 火	回鍋肉 春巻き					青梗菜の 中華スープ	赤 黄 緑	(春巻)・豚肉・豆腐・ベーコン 味噌・牛乳 米・菜種油・豆板醤・ごま油 菜種油・三温糖 キャベツ・ピーマン・人参・葱・玉葱 青梗菜・椎茸・生姜・ニンニク	2.7	6	2.1	27 月	田舎煮 ちくわの 磯辺天 2切					赤 黄 緑	(法蓮草オムレツ)・ハム・鶏肉 牛乳 米・天ぷら粉・菜種油・三温糖 みりん・白桃のジュレ しめじ・人参・インゲン・玉葱・白菜 葱・蒟蒻	3.2	4	2.5
8 水	大豆と じゃがこの 揚げ 照焼豆腐 ハンバーグ					紫芋チップス 小松菜の 味噌汁	赤 黄 緑	(豆腐ハンバーグ)・大豆・しらす 薄揚げ・味噌・牛乳 米・菜種油・豆板醤・ごま油 菜種油・三温糖 蒲焼のタレ・紫芋チップス 小松菜・大根・玉葱・人参・舞茸	5.9	6.5	3.5	28 火	レンコン サラダ 法蓮草 オムレツ ポトフ					赤 黄 緑	(法蓮草オムレツ)・ハム・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング コンソメ 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 玉葱・大根・小松菜	2.7	4.3	3.5
9 木	法蓮草 サラダ メンチカツ					ミネスト ローネ	赤 黄 緑	(メンチカツ)・ツナ・ベーコン 牛乳 米・じゃが芋・マヨネーズ・ドレッシング・オリーブ油 ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ 法蓮草・コーン・切干大根・もやし 玉葱・人参・トマト・キャベツ	2.4	5	3.3	29 水	きのこ スパゲティ アジフライ アセロラ ゼリー ぼっかけ汁					赤 黄 緑	(アジフライ)・薄揚げ・鶏肉・牛乳 米・スパゲティ・菜種油 アセロラゼリー 玉葱・しめじ・えのき・牛蒡・人参 ネギ・蒟蒻	5.5	7.9	2.4
13 月	法蓮草の バターソテー 鶏肉の照り焼き					ちゃんこ 汁	赤 黄 緑	鶏肉・ベーコン・(肉団子)・豆腐 牛乳 米・無塩バター・蒲焼のタレ 法蓮草・しめじ・人参・コーン 白菜・大根・葱・しめじ	2.9	3.4	1.7	30 木	和風 ポテトサラダ チキンカツ 味噌 ワンタンスープ					赤 黄 緑	(チキンカツ)・ツナ・(ワンタン) 味噌・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ 人参・胡瓜・コーン・椎茸・もやし 葱・キャベツ	2.7	3.6	3.7
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	J (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)				

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含むひじき・法蓮草・大豆等が献立に入っています。
- 今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、大豆・しらす・小松菜・豆腐ハンバーグ
紫芋チップス等が献立に入っています
- 今月30日は、食育の日献立の日です。
福井の郷土食のぼっかけ汁と福井県産のアジフライが献立に入っています。

