



[10月軽食セット献立表]



若葉食堂

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	きつねうどん さわらうめ煮 小松菜のかりかりあえ ヤクルト	高校生秋季休業のため 定食のみ提供します	かけうどん しめじご飯 だし巻きたまご 果物(オレンジ)	ガパオライス 目玉焼き トマト わかめスープ
E エネルギー P タンパク質 F 脂質 Na ナトリウム	P 543 kcal P 27.6 g Na 14.7 g Na 3.5 g		E 577 kcal P 28.5 g F 7.0 g Na 4.7 g	E 739 kcal P 29.6 g F 17.5 g Na 3.1 g
7日	8日	9日	10日	11日
ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジジュース 福神漬	きつねうどん キャベツと豚肉の炒め物 ヨーグルト	永平寺スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	かけうどん さわらのうめ煮 切り干し大根のめかぶあえ ヤクルト	ドライカレー 五目かきたま汁 くだもの(オレンジ)
E 869 kcal P 24.3 g F 16.1 g Na 3.5 g	E 549 kcal P 28.5 g F 13.0 g Na 3.9 g	E 733 kcal P 28.0 g F 14.2 g Na 2.6 g	E 483 kcal P 28.0 g F 6.3 g Na 3.9 g	E 786 kcal P 26.1 g F 15.8 g Na 2.2 g
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日	きつねうどん ギョウザ いり大豆サラダ ヤクルト	おにぎり (梅 昆布 シーチキン) じゃが芋のみそ汁 ひじきのマリネサラダ	かけうどん ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら ヤクルト	ドライカレー きのこたっぷりそば汁 ヤクルト
	E 668 kcal P 26.9 g F 23.3 g Na 4.3 g	E 725 kcal P 18.7 g F 8.2 g Na 3.0 g	E 504 kcal P 23.1 g F 7.9 g Na 3.9 g	E 786 kcal P 28.5 g F 16.7 g Na 2.1 g
21日	22日	23日	24日	25日
カレーライス プチトマト 果物(りんご)	即位礼正殿の儀	三色どんぶり とうふのみそ汁 くだもの(なし)	かけうどん オムレツ ポイルキャベツ ヨーグルト	研修旅行・遠足のため 定食のみ提供します
E 761 kcal P 19.2 g F 12.2 g Na 2.4 g		E 697 kcal P 24.6 g F 12.9 g Na 2.7 g	E 512 kcal P 24.7 g F 9.1 g Na 3.8 g	E 0 kcal P 0.0 g F 0.0 g Na 0.0 g
28日	29日	30日	31日	11/1日
ポークカレーライス 越のルビー ココアプリン	きつねうどん さわらのうめ煮 磯香和え 果物(菊花みかん)	永平寺スタミナ丼 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	かけうどん やさいの梅和え ポークシュウマイ ヤクルト	ドライカレー さつま汁
E 761 kcal P 19.2 g F 12.2 g Na 2.4 g	E 505 kcal P 28.0 g F 13.0 g Na 3.6 g	E 733 kcal P 28.0 g F 14.2 g Na 2.6 g	E 468 kcal P 22.9 g F 6.3 g Na 4.3 g	E 871 kcal P 27.7 g F 19.8 g Na 2.7 g



[10月定食献立表]



2019年10月

石葉食堂

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	いちほまれセルフおにぎり 県産チキンカツ 手巻き海苔 福梅干し 小松菜のかりかりあえ おすいもの,ヨーグルト 牛乳	県産小松菜のギョーザ 麻婆豆腐 ナムル シソひじき	九頭竜まいたけご飯 県産卵のだし巻き 上庄里芋のサラダ おすいもの 果物(オレンジ) 牛乳	中学生が秋季休業のため 軽食セットのみ提供 します。
E エネルギー P タンパク質 F 脂質 Na ナトリウム	E 805 kcal P 32.9 g F 22.2 g Na 2.7 g	E 796 kcal P 28.2 g F 27.6 g Na 2.4 g	E 765 kcal P 32.1 g F 26.7 g Na 3.1 g	
7日	8日	9日	10日	11日
中学生が秋季休業のため 軽食セットのみあります	五穀とお豆の彩りご飯 チキン棒の七味焼き キャベツと豚肉の炒め物 ミックスフルーツ 牛乳	サバの塩焼きカレーマヨネーズ 豆乳のチャウダー 越のルビー せんキャベツ コッパン・牛乳	若狭牛の丼 みそスープ 切り干し大根のめかぶあえ 果物(りんご) 牛乳	きのこのミンチカツ 五目かきたま汁 ビーンズサラダ くだもの(かき) ご飯・牛乳
	E 821 kcal P 29.6 g F 23.4 g Na 2.2 g	E 918 kcal P 36.0 g F 38.6 g Na 3.5 g	E 761 kcal P 29.6 g F 19.4 g Na 2.9 g	E 812 kcal P 25.5 g F 27.5 g Na 1.8 g
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日	豚肉のオレンジソースかけ 玉葱のみそ汁 いり大豆サラダ 果物(みかん) ご飯・牛乳	リフト麺のミートソースかけ ひじきのマリネサラダ ポークシュウマイ くだもの(なし) 牛乳	ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら キムチスープ くだもの(かき) ご飯・牛乳	凍み豆腐の揚げ煮 いかと糸寒天の酢の物 きのこたっぷりそば汁 お米のムース ご飯・牛乳
	E 895 kcal P 31.7 g F 31.2 g Na 1.9 g	E 832 kcal P 30.8 g F 26.2 g Na 2.3 g	E 811 kcal P 30.4 g F 20.7 g Na 3.6 g	E 800 kcal P 30.3 g F 24.1 g Na 2.5 g
21日	22日	23日	24日	25日
和風カレーライス コールスローサラダ 福神漬・花らっきょう 果物(りんご) 牛乳	即位礼正殿の儀	さつまいもの天ぷら 五目きんぴら 大根と薄揚げみそ汁 くだもの(なし) ご飯・牛乳	チキンライス 半熟オムレツ コーンシチュー 三方の梅ゼリー 牛乳	サケのホイル焼き 豚汁 果物(りんご) ふりかけ ご飯・牛乳
E 887 kcal P 25.9 g F 23.9 g Na 2.8 g		E 799 kcal P 27.7 g F 21.5 g Na 2.8 g	E 825 kcal P 28.9 g F 26.4 g Na 2.9 g	E 795 kcal P 33.4 g F 21.0 g Na 2.1 g
28日	29日	30日	31日	11/1日
28日, 29日は、中学校保護者 試食会のため、軽食のみ提供しま す。		きなこコッパン 里いもの和風ポトフじたて ミニサラダ 果物(りんご) 牛乳	さんまのカバ焼き丼 かぼちゃのみそ汁 やさいの梅和え 果物(みかん) 牛乳	洋風かき揚げ さつまい きゅうりとわかめの酢の物 黄桃ヨーグルト ご飯・牛乳
		E 855 kcal P 26.5 g F 33.8 g Na 3.0 g	E 896 kcal P 34.8 g F 28.9 g Na 3.3 g	E 878 kcal P 29.2 g F 25.2 g Na 2.9 g