

[10月 学校給食献立表]

福井県立高志中学校



日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主な材料 (福井県内産には*がついています)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
					主菜	副菜	デザート	
					主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1・4				秋季休業のため給食なし				
5火	新米! 「はなえちぜん」を味わおう	ご飯	○	チキン棒の七味焼き キャベツと豚肉の炒め物 ふりかけ ヨーグルトあえ	牛乳,若鶏手羽,豚肉, 焼き竹輪,ふりかけ,ヨー グルト	*はなえちぜん,米油, はるさめ	しょうが,キャベツ,にんじん, 玉葱,青ピーマン,バナナ, パイナップル(缶詰),みか ん(缶詰),黄桃(缶詰),り んご	841 kcal 31.0 g 22.1 g 2.3 g
6水	福井産大豆 の入った肉団 子をケチャップ 味で味わおう	コッパン	○	大豆入りミートボールの ポロネーゼ風 豆乳カレーチャウダー くだもの(オレンジ)	牛乳,脱脂粉乳,豚ひき 肉,*大豆,いわし(アン チョビ),ベーコン,無調整 豆乳,*みそ,あさり	強力粉,ショートニング, 砂糖,パン粉,小麦粉,オ リーブ油,じゃがいも,有 塩バター	玉葱,トマト缶詰,にんにく, にんじん,パセリ,オレンジ	847 kcal 39.0 g 28.4 g 3.2 g
7木	食べたい「く だもの」を選 んで食べよう	カレー ライス	○	キャベツのレモンあえ 福神漬・らっきょう デザートバイキング (りんご・かき・みかん)	牛乳,豚肉,パルメザン チーズ,牛乳,プロセス チーズ	*はなえちぜん,じゃがい も,米油	玉葱,にんじん,にんにく, しょうが,グリーンピース,キャ ベツ,きゅうり,レモン,福神 漬,らっきょう酢漬,りん ご,かき,みかん	884 kcal 24.0 g 21.3 g 4.0 g
8金	九頭竜まいた けや里いもで 奥越の秋を感 じよう	まいたけ ご飯	○	だし巻きたまご 里芋のサラダ わかめのおすいもの くだもの(みかん)	牛乳,だし昆布,干ひじ き,とり肉,*だし巻卵,か まぼこ,*わかめ,かつお 節	*はなえちぜん,砂糖, *さといも,マヨネーズ,い りごま	*まいたけ,にんじん,グリン ピース,きゅうり,とうもろこ し,*こまつな,しめじ,*ね ぎ,みかん	741 kcal 30.4 g 25.0 g 3.5 g
11月	秋が旬の野 菜でラタウ イユを味わ おう	玄米入り ご飯	○	恐竜ハンバーグ 秋のラタウイユ 打ち豆のみそスープ くだもの(りんご)	牛乳,牛ひき肉,豚ひき 肉,うすあげ,*打ち豆, 煮干し,*みそ	*はなえちぜん,*こし ひかり玄米,砂糖,パン 粉,オリーブ油,*さつま いも	玉葱,ごぼう,*だいこん, *かぶ,れんこん,*トマト, キャベツ,にんじん,もやし, *ねぎ,りんご	821 kcal 30.3 g 23.9 g 2.2 g
12火	かきを食べ てビタミンA とCをたっぷ り摂ろう	ご飯	○	野菜のミンチカツ 五目かきたま汁 ビーンズサラダ くだもの(かき)	牛乳,*たまご,*木綿 豆腐,かつお節,*大豆, ヨーグルト(全脂無糖)	*はなえちぜん,米油,か たくり粉,*さつまいも,マ ヨネーズ	にんじん,玉葱,*こまつ な,きゅうり,干しぶどう, *かき	880 kcal 30.0 g 28.9 g 2.0 g
13水	みんな大好 きリト麺ミ トソースを楽 しもう	リト麺	○	ミートソース ひじきのマリネサラダ くだもの(みかん)	牛乳,豚ひき肉,牛ひき 肉,干ひじき,ロースハム	ソフト麺,米油,有塩パ ター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, 玉葱,グリーンピース,キャ ベツ,*こまつな,とうもろこ し,みかん	811 kcal 29.9 g 26.2 g 2.5 g
14木	ふくいサー モンと中華ソ ースを口内調 味しよう	ご飯	○	ふくいサーモンの 中華ソースかけ 八宝菜 越のルビートマト	牛乳,*ふくいサーモン, 豚肉,*するめいか,うず ら卵	*はなえちぜん,米油,ご ま油,かたくり粉	玉葱,にんじん,*はくさい, *たけのこ,もやし,干し椎 茸,*しょうが,*越のル ビートマト	804 kcal 39.2 g 23.0 g 2.7 g
15金	若狭牛の脂の 甘味とふくい 梅の酸味を感 じよう	ご飯	○	肉豆腐 やさいの梅あえ じゃがいもの磯部揚げ くだもの(なし)	牛乳,*若狭牛,*焼き 豆腐,かつお節,焼き竹 輪,しらす干し,あおのり	*はなえちぜん,砂糖, じゃがいも,小麦粉,米 油	*ねぎ,*まいたけ,*小 松菜,きゅうり,*ブロッコ リー,にんじん,*梅ペース ト,*なし	803 kcal 31.3 g 22.1 g 2.0 g

10月 給食目標
主食 主菜 副菜の
役割を知ろう

主食
炭水化物

パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

主菜
タンパク質 カルシウム 鉄

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

副菜
ビタミン類 カリウム マグネシウム

元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

ふくい・勝ち飯[®]とは

コンセプトは…

- ★ たんぱく質をしっかりとる
- ★ 野菜をたっぷり取る
- ★ うま味のきいた汁物を取り入れる
- ★ 大豆・大豆製品を取り入れる

大豆・大豆製品を取り入れたふくい100彩ごはん

「勝ち飯[®]」のノウハウを活かして考案した栄養バランスごはんです。

「勝ち飯[®]」：「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べて体づくりを行う栄養プログラムのこと。

福井県では昔から、「報恩講」と呼ばれる行事の時に、油揚げや打ち豆などの大豆製品を多く使った料理を食べる食文化があります。
また、「油揚げ消費量が日本一」といわれるように、日常の食事でも、煮物や汁物、あえ物などにいろいろな大豆・大豆製品が使われています。大豆は、たんぱく質や食物繊維も多く、うまみ成分のグルタミン酸も多く含まれており「ふくい・勝ち飯。」のコンセプトにぴったりの食品です。

18月	ふくい・勝ち飯 [®] 具だくさんのみそ汁で野菜とタンパク質をしっかりと食べよう	ご飯	○	エネルギー豚汁 キャベツとハムの炒め物 レーズン入り黄桃ヨーグルト	牛乳,豚肉,*あつあげ,*みそ,ロースハム,ヨーグルト	*はなえちぜん,じゃがいも,米油	にんじん,*ねぎ,*しょうが,*キャベツ,青ピーマン,とうもろこし,黄桃(缶詰),干しぶどう	783 kcal 30.6 g 22.8 g 2.9 g
◆受験生応援献立◆ 献立提供：味の素株式会社								
19火	坂井市産の大豆を味わおう	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら キムチスープ 果物(みかん)	牛乳,焼き竹輪,あおのり,*たまご,*大豆,煮干し,豚肉,*みそ,赤みそ	*はなえちぜん,小麦粉,米油,砂糖,いりごま,しらたき	ごぼう,にんじん,さやいんげん,もやし,えのきたけ,はくさいキムチ漬,みかん	791 kcal 32.5 g 20.2 g 3.4 g
20水	今が旬！福井産の木田ショウガ	しょうがのご飯	○	みそバター肉じゃが 豆腐とシメジのおすいもの 黄桃ヨーグルト	牛乳,だし昆布,牛乳,豚モモ,*みそ,*木綿豆腐,かつお節,ヨーグルト	*はなえちぜん,じゃがいも,砂糖,有塩バター	*しょうが,*ねぎ,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,黄桃(缶詰)	781 kcal 32.3 g 18.9 g 4.0 g
21木	さばの旨味にトマトのグルタミン酸を添えて味わおう	ご飯	○	さばのトマトみそ焼き 豚汁 くだもの(りんご) ふりかけ	牛乳,まさば,*みそ,豚肉,*うすあげ,煮干し	*はなえちぜん,オリーブ油,マヨネーズ,*さつまいも	トマト(缶詰),にんにく,玉葱,にんじん,*だいこん,*はくさい,*ねぎ,りんご	874 kcal 34.3 g 29.0 g 2.5 g
22金	福井の柿をサラダで味わおう	チキンライス	○	コーンシチュー フルーツ・ブロッコリサラダ	牛乳,とり肉,豚肉,あさり,*炒り大豆	*はなえちぜん,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	玉葱,グリーンピース,マッシュルーム,にんじん,パセリ,カリウムコーン,*ブロッコリー,かき,干しぶどう	835 kcal 31.7 g 27.5 g 2.9 g
25月	がっつり食べて元気いっぱい、午後の授業をがんばろう	永平寺スタミナ丼	○	わかめスープ 切干大根の磯香あえ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,*うすあげ,カットわかめ,*たまご,ベーコン,ツナフレーク,焼きのり	*はなえちぜん,米油,砂糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,にら,しょうが,にんにく,とうもろこし,*小松菜,切干しだいこん,もやし,みかん	849 kcal 32.7 g 25.2 g 3.8 g
26火	上庄里いもを洋風味つけで楽しもう	麦ご飯	○	里芋のみそグラタン トマトと卵の味わいスープ 茹ブロッコリー くだもの(みかん)	牛乳,牛ひき肉,鶏肝臓,*みそ,とろけるチーズ,ベーコン,*たまご,こんぶ	*はなえちぜん,*米粒麦,*さといも,小麦粉,有塩バター,パン粉	*まいたけ,*ねぎ,トマト,玉葱,キャベツ,にんじん,*ブロッコリー,みかん	850 kcal 31.2 g 28.7 g 2.1 g
27水	図書館給食 サリンジャーの「ライ麦畑でつかまえて」から主人公が好きなチーズサンドイッチを味わおう	食パン	○	スライスチーズ 厚切りハム 里いもの和風ポトフじたて キャベツとカキのサラダ ミルメーク	牛乳,脱脂粉乳,プロセスチーズ,混合プレスハム,ベーコン	強力粉,ショートニング,砂糖,*さといも,ねりごま,すりごま,マヨネーズ,オリーブ油	*ねぎ,にんじん,*だいこん,*だいこん葉,キャベツ,かき,干しぶどう	817 kcal 30.7 g 28.9 g 3.7 g
28木	若狭牛の旨味を感じよう	大豆入りわかめご飯	○	若狭牛コロッケ コールスローサラダ みそにゅうめん くだもの(りんご)	牛乳,*うち豆,牛ひき肉,*うすあげ,とり肉,*みそ,煮干し	*はなえちぜん,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,パン粉,米油,そうめん	にんじん,玉葱,パセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,*ねぎ,りんご	840 kcal 26.2 g 27.3 g 3.4 g
29金	生の大根と切り干し大根の食感の差を感じよう	ご飯	○	豚肉と大根の煮物 ほうれん草のおひたし キャラメルポテト	牛乳,豚肉,がんもどき,かつお節	*はなえちぜん,こんにゃく,砂糖,*さつまいも,米油,無塩バター,グラニュー糖	にんじん,*だいこん,さやいんげん,*しょうが,ほうれんそう,もやし,切干しだいこん	882 kcal 29.6 g 28.6 g 2.5 g