

10月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月	火	水	木	金
			1	2	3
若葉定食	定食には牛乳が毎日つきます 若葉定食は1食 480円です		コッペパン オムレツ キャベツの洋風マリネ クラムチャウダー バナナ I初キ* - 706 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28 g 食塩相当量 4 g	秋休み	
軽食ランチ					
	6	7	8	9	10
若葉定食	ご飯 照り焼きチキン のり香味和え きのこのそぼろ汁 みたらし団子	ご飯 県産サゴシのフライ 塩麹肉じゃが キャベツとコーンのおかか和え 県産きなこプリン・らっきょタルタルソース	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 あさりと豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	麦ご飯 ハヤシライス キュウリとツナのマリネ プロセスチーズ	ご飯 鯖のみそマヨねぎソース キャベツのゆかり和え しめじのみそ汁 ブルーベリーゼリー
	I初キ* - 779 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	I初キ* - 876 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.2 g	I初キ* - 704 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	I初キ* - 748 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.7 g	I初キ* - 788 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 のり香味和え	肉うどん キャベツとコーンのおかか和え ミニフィッシュ	ウインナーピラフ いちごヨーグルト	きつねうどん キュウリとツナのマリネ プロセスチーズ	チキンカレーライス 福神漬 キャベツのゆかり和え
	I初キ* - 854 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.8 g	I初キ* - 382 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 4.1 g	I初キ* - 633 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.5 g	I初キ* - 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 3.3 g	I初キ* - 859 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 5.4 g
	13	14	15	16	17
若葉定食	祝日	古代米ご飯 いわしのうめ煮 うの花 キャラメルポテト	コッペパン スラッピー ジョー ウインナーのコンソメスープ ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 小松菜のおひたし 鶏つくねのみそ汁 いちごヨーグルト	ごはん 福井サーモンのちゃんちゃん春巻き 野菜のじゃこ和え ふくいポークの豚汁 羽二重餅・鉄っこひじき
軽食ランチ		卵あなかけうどん うの花	豚丼 紅ショウガ ほうれん草とコーンのサラダ	肉うどん 小松菜のおひたし ヤクルト	カレーライス 福神漬 きゅうりのじゃこ和え
	I初キ* - 876 kcal たんぱく質 31 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.5 g	I初キ* - 708 kcal たんぱく質 31 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.7 g	I初キ* - 710 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g	I初キ* - 790 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g	
	I初キ* - 408 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.0 g	I初キ* - 738 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.1 g	I初キ* - 393 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 3.7 g	I初キ* - 846 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 4.6 g	
	20	21	22	23	24
若葉定食	あつあげ麻婆丼 お魚和風ぎょうざ ナムル 杏仁デザート	中学校 定期考査のため 軽食ランチのみ ※ 食数は十分に用意しています		高校生 遠足	軽食ランチのみ 食数は60食程度 用意しています
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 ナムル	ジャージャーうどん もやしのおかか和え 飲むヨーグルト	キムたくご飯 春雨中華スープ		きつねうどん バンサンスー お米のムース
	I初キ* - 824 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2 g	I初キ* - 862 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 5.4 g	I初キ* - 493 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g	I初キ* - 785 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 4.9 g	I初キ* - 451 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.3 g
	27	28	29	30	31
若葉定食	ご飯 鶏の塩唐揚げ 小松菜の切り干し和え さつまいものみそ汁	色ご飯 ししゃも天 飛鳥鍋 キャベツとほうれん草のおひたし 桃ゼリー	ご飯 県産サワラの西京焼き 小松菜とあげのおひたし けんちん汁 きなこクリーム大福	ご飯 キャベツのメンチカツ きゅうりと大根の煎り大豆和え 高野豆腐の煮物	ターメリックライス チキンのレモンバジル焼き ポイルブロッコリー かぼちゃシチュー ココアムース
	I初キ* - 804 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g	I初キ* - 756 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	I初キ* - 739 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	I初キ* - 753 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g	I初キ* - 849 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3 g
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 小松菜の切り干し和え	肉うどん キャベツとほうれん草のおひたし	あぶらげごはん けんちん汁 ヤクルト	豚ねぎ塩うどん きゅうりと大根の煎り大豆和え ぶどうゼリー	ハヤシライス ポイルブロッコリー ミニトマト
	I初キ* - 861 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.7 g	I初キ* - 358 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 3.7 g	I初キ* - 568 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.2 g	I初キ* - 396 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.7 g	I初キ* - 815 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g