

6月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6		
若葉定食	ご飯 福井ポークと新玉ねぎのしょうが炒め 県産卵のみそ汁 お米のタルト I補キ* - 812 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 若狭牛と福井ポークのコロッケ こまつなの煎り大豆和え 豆腐とあさりのすまし汁 バナナ I補キ* - 750 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	県産きなこの揚げパン ミートボールの豆乳トマト煮込み ツナのミックスサラダ オレンジ I補キ* - 721 kcal たんぱく質 28 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯 照り焼きチキン 青のりポテト お揚げのみそしる 味付けのり I補キ* - 718 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 県産ぎょうざ ほうれん草ともやしの中華和え 麻婆豆腐 I補キ* - 808 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2 g		
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 お米のタルト I補キ* - 962 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 4.4 g	かけうどん 鶏肉の天ぷら こまつなの煎り大豆和え I補キ* - 391 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 3.0 g	チキンカレーライス 福神漬 ツナのミックスサラダ I補キ* - 885 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 5.3 g	高校生4限授業 軽食ランチなし ※定食は40食用意します		高校生2限授業 軽食ランチなし ※定食は10~15食用意します	
	9	10	11	12	13		
若葉定食	ご飯 博多のごぼう天 揚げと野菜のおひたし 鶏肉のすき焼き I補キ* - 789 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯 サバのトマトみそ焼き 和風春雨サラダ 豚肉と大根の煮物 I補キ* - 772 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 県産チキンカツ 梅とちくわの和え物 豆腐とあげのみそ汁 カラフルゼリー I補キ* - 751 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2 g	六条大麦ご飯 恐竜足跡ハンバーグ 御領玉ねぎソース 福井の恵みのみそ汁 県産小松菜のチーズおかか和え 羽二重餅・越のルビー I補キ* - 832 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 県産シイラのごまココロ揚げ しょうが入り豚汁 のり香味和え I補キ* - 781 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.4 g		
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 揚げと野菜のおひたし I補キ* - 839 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.7 g	きつねうどん 冷やしつゆ 和風春雨サラダ ヤクルト I補キ* - 402 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 3.1 g	キムたくご飯 豆腐とあげのみそ汁 I補キ* - 806 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 4.6 g	中学生2限授業 軽食ランチのみ ※100食程度用意しています		カレーライス 福神漬 のり香味和え I補キ* - 850 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.6 g	
	16	17	18	19	20		
若葉定食	ご飯 県産トビウオフライ キャベツとハムの和風和え 厚揚げとキノコのみそ汁 らっきょタルタルソース I補キ* - 709 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん 鶏と里芋のピリカラ キュウリのナムル 県産トマトと卵のふわっとスープ I補キ* - 747 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	ソースカツ丼 ほうれん草のおひたし 麦とろ麺のすまし汁 I補キ* - 877 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 2.8 g	中学生2限授業 軽食ランチのみ ※100食程度用意しています		ナン 県産ミートと里芋のキーマカレー ほうれん草のオリーブサラダ レモンヨーグルト I補キ* - 714 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g	
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 キャベツとハムの和風和え I補キ* - 877 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 5.6 g	肉うどん 冷やしつゆ キュウリのナムル 飲むヨーグルト I補キ* - 432 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.8 g	塩マーボー豆腐丼 ほうれん草のおひたし I補キ* - 718 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g	中学生2限授業 軽食ランチのみ ※100食程度用意しています		ハヤシライス ほうれん草のオリーブサラダ I補キ* - 835 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.9 g	
	23	24	25	26	27		
若葉定食	ご飯 ふくぶーメンチカツ キャベツのおひたし 玉ねぎとあげのみそ汁 県産いちごクリーム大福 I補キ* - 797 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 県産さわらの中華あんかけ チンゲンサイの煎り大豆和え 県産麦入りスープ I補キ* - 707 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g	コッペパン フランクフルト 県産ポパイのパンネ ポイルキャベツ 1食ケチャップ I補キ* - 752 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 4.6 g	ご飯 おさかなフライ カレー塩 小松菜の海苔和え ふくいポークのピリ辛肉じゃが I補キ* - 755 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	おかかチャーハン キャベツの糸かま和え 鶏と厚揚げのみそ汁 豆乳プリン I補キ* - 705 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.2 g		
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 キャベツのおひたし I補キ* - 848 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.6 g	きつねうどん 冷やしつゆ チンゲンサイの煎り大豆和え アセロラゼリー I補キ* - 379 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.2 g	ベーコンピラフ ポイルキャベツ I補キ* - 626 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g	高校生テストのため 軽食ランチなし ※定食は10~15食用意します			
	30						
若葉定食	古代米ご飯 県産マイタケ入りかき揚げ のっぺい汁 ほうれん草の和え物 I補キ* - 721 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g	 <p>定食には牛乳が毎日つきます</p> <p>若葉定食は1食 480円です</p>					
軽食ランチ	高校生テストのため 軽食ランチなし ※定食は10~15食用意します	 <p>軽食ランチは1食 350円です</p>					