

9月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
若葉定食	学校祭後片付け・代休				ご飯 若狭牛のしぐれ煮 野菜のじゃこ和え しいたけとちくわのすまし汁 越のルビー Iエネルギー 723 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2 g
軽食ランチ					カレーライス 福神漬 野菜のじゃこ和え Iエネルギー 875 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.7 g
	8	9	10	11	12
若葉定食	ご飯 タラの天ぷら 野菜の三色和え わかめのみそ汁 果物（県産梨） Iエネルギー 743 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 ブチ豆腐 一食しようゆ キャベツの和風ツナ和え だいずのいそ煮 Iエネルギー 732 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 れんこんのはさみフライ 人参と小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 手作り磯ふりかけ Iエネルギー 795 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 きのこの焼きシュウマイ 県産わかめのナムル 春雨中華スープ バナナ Iエネルギー 749 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 豚丼の具 きゅうりのゆかり和え 打ち豆としめじのみそ汁 Iエネルギー 754 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 野菜の三色和え Iエネルギー 861 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 5.4 g	肉うどん キャベツの和風ツナ和え ミカンゼリー Iエネルギー 417 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.8 g	キムたくご飯 人参と小松菜のおかか和え Iエネルギー 698 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.7 g	きつねうどん わかめのナムル ヤクルト Iエネルギー 370 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.3 g	カレーライス 福神漬 きゅうりのゆかり和え Iエネルギー 843 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.6 g
	15	16	17	18	19
若葉定食	敬老の日				ご飯 鶏肉の山椒みそ焼き キュウリと切干の甘酢和え 豆腐とあさりのすまし汁 果物（県産梨） Iエネルギー 715 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ					チキンカレーライス 福神漬 キュウリと切干の甘酢和え Iエネルギー 865 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 5.3 g
	22	23	24	25	26
若葉定食	ご飯 県産イワシの蒲焼き 打ち豆と切干のきんぴら さつまいもとあげのみそ汁 果物（ぶどう） Iエネルギー 808 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.7 g	秋分の日		ご飯 サワラの塩麴フライ ほうれん草と打ち豆のおひたし 大根のうま煮 Iエネルギー 800 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.2 g	中学生 給食なし 若葉食堂なし
軽食ランチ	高校 定期考査のため 軽食ランチなし ※若葉定食は 10食程度用意します			高校 定期考査のため 軽食ランチなし ※若葉定食は10食程度用意します	
	29	30			
若葉定食	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま昆布和え つくねの根菜汁 おさつスティック Iエネルギー 798 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 ポークカレー ハムのさっぱり和風サラダ 福神漬・らっきょ Iエネルギー 801 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.6 g	定食には牛乳が毎日つきます 若葉定食は1食 480円です 軽食ランチ は1食 350円です		
軽食ランチ	ハヤシライス キャベツのごま昆布和え Iエネルギー 824 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.2 g	肉うどん ハムのさっぱり和風サラダ セレクトデザート Iエネルギー 420 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 4.2 g			