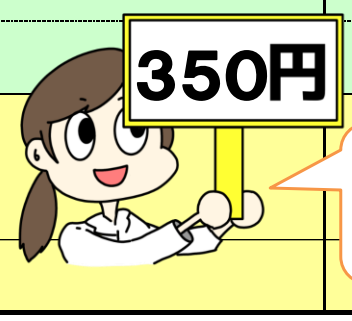
11月　若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
若葉定食	ご飯 ふくいSANコロッケ ほうれん草ののり和え 里芋の肉吸い風 ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 26 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	祝日	中学校行事のため 軽食ランチのみ ※８０食程度用意しています	ご飯 鶏の唐揚げ もやしと水菜のツナ和え わかめとえのきのみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 780 kcal たんぱく質 32 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2 g	中学校行事のため 軽食ランチのみ ※８０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 ほうれん草ののり和え セレクトデザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 894 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 5.5 g		シュガーセサミトースト キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g	豚キムチうどん もやしと水菜のツナ和え セレクトフライ ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.8 g	タレ付き本格ビビンバ ビビンバのタレ 中華スープ ミカンゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 817 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
	9	10	11	12	13
若葉定食	シンガポールチキンライス キャベツのレモン和え シンガポールABCスープ 青りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g	豚キムチ丼 彩り野菜のささみ和え 大根と打ち豆のみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	給食コッペパン 県産シイラのフライ 大根と水菜のハムサラダ カレーポトフ・バナナ らっきょタルタルソース ｴﾈﾙｷﾞｰ 711 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.6 g	マイタケご飯 根菜入り鶏つくね かまぼこ和え さといものみそ汁 ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 743 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯 コーンのシュウマイ わかめとキュウリのナムル 春雨中華スープ マンゴープリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 721 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 キャベツのレモン和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 868 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.8 g	肉うどん 彩り野菜のささみ和え ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 3.8 g	キムたくご飯 大根と水菜のハムサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g	キーマカレーうどん かまぼこ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.6 g	ハヤシライス わかめとキュウリのナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.2 g
	16	17	18	19	20
若葉定食	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース 白菜の昆布和え あさりのみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 731 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 ふくぶーメンチカツ きゅうりと切干のコーン和え のっぺい汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 782 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯 にら饅頭 大根のナムル 八宝菜 ｴﾈﾙｷﾞｰ 796 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 ふくいサーモンのごまみそ焼き ほうれん草とあげのおひたし さといもの豚汁 焼きのり・いちほまれチョコクランチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの 県産わかめのすまし汁 大学いも ｴﾈﾙｷﾞｰ 814 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3 g
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 白菜の昆布和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 853 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 5.3 g	卵あんかけうどん きゅうりと切干のコーン和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.9 g	キムたくご飯 大根のナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.3 g	きつねうどん ほうれん草とあげのおひたし いちほまれチョコクランチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.0 g	カレーライス 福神漬 飲むヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 898 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.5 g
	23	24	25	26	27
若葉定食	祝日	ご飯 鯖の塩焼き 大根と水菜の煎り大豆和え かきたま汁 県産きなこプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g	ふくいのうまいもんカレー ほうれん草とコーンの和風サラダ 福神漬・らっきょ ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 シイラのごまコロコロ揚げ 白菜のおかかあえ さつまいものみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 小松菜と切干のごま和え 肉豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 766 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2 g
軽食ランチ		肉うどん 大根と水菜の煎り大豆和え お米のムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.8 g	キムたくご飯 ほうれん草とコーンの和風サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.1 g	高校考査のため軽食ランチなし ※若葉定食は15食程度用意しています	
	30				
若葉定食	さつまいもゆかりご飯 チキンカツ マイタケ和え あげとわかめのみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g				
軽食ランチ	高校考査のため 軽食ランチなし ※若葉定食は15食程度用意しています				



軽食ランチ　は
1食 350円です

定食には牛乳が
毎日つきます

若葉定食は
1食　480円です

