

6月 若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
若葉定食	麦ご飯 県産 夏野菜カレー キャベツとレモンのサラダ 福神漬・らっきよ 牛乳 1食分 - 734 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 いかげそから揚げ 小松菜のごまさみみし わかめのみそしる ヨーグルト 1食分 - 712 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	給食コッペパン ボロニアステーキ 野菜のカラフルツナ炒め コンソメ卵スープ 豆乳プリン 1食分 - 705 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 39.4 g 食塩相当量 4.3 g	ご飯 県産ぎょうざ キュウリともやしのナムル 春雨中華スープ 牛乳 1食分 - 726 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 県産シイラのフライ キャベツのかまぼこ和え 打ち豆のみそ汁 らっきよタルタルソース 1食分 - 710 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
軽食ランチ	キムたくご飯 キャベツとレモンのサラダ 1食分 - 696 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.6 g	肉うどん 冷やしつゆ 小松菜のごまさみみし セレクト ジョア 1食分 - 372 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 3.6 g	カレーライス 福神漬 野菜のカラフルツナ炒め 1食分 - 887 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 4.9 g	高校生 特別時程のため 軽食ランチなし ※定食は10食程度用意します	
	8	9	10	11	12
若葉定食	ねぎたまチャーハン きゅうりのじゃこ和え つくねの中華スープ ぶどうゼリー 牛乳 1食分 - 717 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.7 g	ご飯 県産レンコンのメンチカツ 彩り野菜のおかか和え だいずのいそ煮 牛乳 1食分 - 848 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 35 g 食塩相当量 2.6 g	給食用うずまきパン にんじんのハムマヨサラダ じゃがいものデミグラス煮込み 越のルビー 牛乳 1食分 - 722 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 いわしのうめ煮 磯香和え 豚汁 あじさいゼリー 1食分 - 715 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2 g	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切干のごまあえ 豆腐とあさりのすまし汁 バナナ 1食分 - 763 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ	キムたくご飯 きゅうりのじゃこ和え 1食分 - 689 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.9 g	キーマカレーうどん 彩り野菜のおかか和え ヤクルト マスカット 1食分 - 429 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g	ツナピラフ にんじんのハムマヨサラダ 1食分 - 636 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.2 g	きつねうどん 冷やしつゆ ひじきおにぎり 磯香和え 1食分 - 543 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.2 g	チキンカレーライス 福神漬 切干のごまあえ バナナ 1食分 - 861 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 5.5 g
	15	16	17	18	19
若葉定食	ソースカツ丼 ほうれん草の煎り大豆和え 茄子のみそ汁 牛乳 1食分 - 834 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3 g	青大豆と六条大麦のカミカミご飯 ふくい名水サーモンのみそ野菜焼き 福井梅と県産キュウリのおかか和え ふくいのごつつお汁 1食分 - 781 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.5 g	サクサクパイ焼き うずらのスコッチエッグ もやしのツナサラダ クリームマカロニ 1食分 - 728 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 3.6 g	軽食ランチのみ ※90食程度 用意します	
軽食ランチ	キムたくご飯 ほうれん草の煎り大豆和え 1食分 - 684 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.5 g	肉うどん 冷やしつゆ 福井梅と県産キュウリのおかか和え ヨーグルト 1食分 - 364 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 3.6 g	ハヤシライス もやしのツナサラダ 1食分 - 833 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	ジャージャー麺 シュウマイ ぶどうゼリー 1食分 - 558 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g	ビーフカレーライス 福神漬 大根とわかめのナムル 1食分 - 851 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 4.7 g
	22	23	24	25	26
若葉定食	ご飯 さわらのごまマヨ焼き 県産小松菜のチーズおかかか 大根のみそ汁 越のルビー 1食分 - 730 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	麦ご飯 恐竜足跡ハンバーグ ひよこ豆のサラダ 豆乳スープ 1食ケチャップ 1食分 - 761 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	油揚げのそぼろみそ丼 のり香味和え 麦とろ麺のすまし汁 牛乳 1食分 - 788 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 肉じゃが ふくいさんちの厚焼き玉子 キャベツのごま和え くだもの すいか 1食分 - 759 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 チキンカツ にんじんと打ち豆のり 豆腐とあげのみそ汁 牛乳 1食分 - 725 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
軽食ランチ	キムたくご飯 県産小松菜のチーズおかかか 1食分 - 699 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.7 g	きつねうどん 冷やしつゆ ひよこ豆のサラダ お米のムース 1食分 - 346 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.0 g	カレーライス 福神漬 のり香味和え 1食分 - 852 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.8 g	かけうどん 野菜のかき揚げ キャベツのごま和え ジョア マスカット 1食分 - 337 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 3.1 g	高校考査のため 軽食ランチなし ※定食は10食程度用意します
	29	30	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 定食には牛乳が 毎日つきます </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 若葉定食は 1食 480円です </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> 軽食ランチは 1食 350円です </div> </div> </div>		
若葉定食	ご飯 お揚げのねぎじゃこチーズ焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁 牛乳 1食分 - 718 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g	古代米ご飯 県産マイタケ入りかき揚げ もやしのゴマ昆布和え 県産卵のみそ汁 果物(オレンジ) 1食分 - 716 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2 g			
軽食ランチ	高校生 考査期間のため 軽食ランチなし ※定食は10食程度用意します				