

9月 若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
	8月31日	1	2	3	4
若葉定食	学校祭 代休期間			若狭牛入り牛丼 にんじんときゅうりのごま和え わかめのみそ汁 ヨーグルト I初キ* - 779 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 県産魚のミンチフライ キャベツのおかか和え 鶏とじゃがいものピリ辛煮 果物（ぶどう） I初キ* - 761 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
軽食ランチ				休み明け 若葉定食のみ 食数は40食程度用意しています	
	7	8	9	10	11
若葉定食	麦ご飯 県産さばのみそ煮 きゅうりのゆかり和え あさりのすまし汁 越のルビー I初キ* - 735 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 牛肉のオイスター炒め 春雨中華スープ 白玉入りミックスフルーツ I初キ* - 759 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.3 g	給食コッペパン オムレツ ベーコンとズッキーニのソテー なすとミートボールのトマト煮込み コーヒーゼリー I初キ* - 788 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 とみつ金時とツナのコロッケ ひじき和え まろやか豚汁 I初キ* - 788 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.3 g	麦ご飯 きのこの焼きシュウマイ ほうれん草のごまささみ和え しいたけとちくわのすまし汁 果物（バナナ） I初キ* - 707 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 きゅうりのゆかり和え I初キ* - 844 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.6 g	肉うどん 冷やしつゆ 白玉入りミックスフルーツ I初キ* - 427 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.3 g	キムたくご飯 ベーコンとズッキーニのソテー I初キ* - 736 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.5 g	きつねうどん 冷やしつゆ ひじき和え トビウオのフライ I初キ* - 455 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.8 g	麻婆豆腐丼 ほうれん草のごまささみ和え I初キ* - 671 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g
	14	15	16	17	18
若葉定食	豚バラなすみそ丼 麦とろ麵のすまし汁 果物（県産梨） I初キ* - 798 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 さわらのカレーマヨ焼き 磯香和え あげとしめじのみそ汁 鉄っこひじき I初キ* - 703 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	チキンカレー わかめとキャベツのじゃこサラダ 福神漬・らっきょ I初キ* - 737 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 ふくいサーモンの春巻 キャベツのおひたし 大根とえのきのみそ汁 おさつスティック I初キ* - 711 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 県産チキンのチキン南蛮 梅とちくわの和え物 根菜かみかみ汁 らっきょタルタルソース I初キ* - 732 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 マンゴープリン I初キ* - 888 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 5.2 g	肉うどん 冷やしつゆ 磯香和え ヤクルト I初キ* - 395 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.6 g	キムたくご飯 わかめとキャベツのじゃこサラダ I初キ* - 687 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.3 g	きつねうどん 冷やしつゆ 野菜のおひたし ぶどうゼリー I初キ* - 369 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 3.1 g	ハヤシライス 梅とちくわの和え物 I初キ* - 826 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.4 g
	21	22	23	24	25
若葉定食	敬老の日 国民の休日 秋分の日			マイタケご飯 鮭の塩焼き ほうれん草ののりごま和え さつまいものみそ汁 みたらし団子 I初キ* - 742 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.3 g	中学校 大会 高校 定期考査 若葉食堂なし
軽食ランチ				高校定期考査のため 若葉定食のみ （食数 10食程度）	
	28	29	30		
若葉定食	ご飯 県産アジフライ 切干とツナのサラダ 打ち豆のみそ汁 果物（県産梨） I初キ* - 772 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g	キムたくご飯 キャベツのナムル 五目卵スープ I初キ* - 735 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.6 g	給食コッペパン シुकメルリ風チキン キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ I初キ* - 764 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.4 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 480円	
軽食ランチ	高校定期考査のため 若葉定食のみ （食数 10食程度）	高校定期考査のため 若葉定食のみ （食数 40食程度）	ビーフカレーライス 福神漬 キュウリとコーンのマリネ I初キ* - 851 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.5 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

480円

350円

軽食ランチ は1食 350円です