

R8年度

※牛乳は毎日つきます

9月 学校給食献立表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
9月3日	歯っぴー献立 成長期の身体に 特に必要となる Caの摂取を 目的とした献立	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	*若狭牛 牛肉 高野豆腐 *みそ	カットわかめ 煮干し ヨーグルト 飲用牛乳	*ハナエチゼン しらたき 砂糖	米油 いりごま	にんじん 玉葱 しょうが きゅうり *大根 ねぎ 生しいたけ	779 kcal 35.8 g 23.6 g 3.1 g	
9月4日	県産の魚を 食べやすく 加工した ミンチフライを 味わおう	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）	*さばすり身 かつお節 鶏肉 *みそ	飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉	米油 ごま油	*小松菜 にんじん キャベツ 玉葱 *ぶどう	761 kcal 30.7 g 22.3 g 2.1 g	
9月7日	アイアン献立 成長期の身体に 特に必要となる 鉄分の摂取を 目的とした献立	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	*県産さば *みそ あさり *豆腐 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖		にんじん 糸みつば *越のルビー しょうが きゅうり えのきたけ 玉葱 しそ（ゆかり）	735 kcal 33.6 g 20.9 g 2.8 g	
9月8日	残暑で体調を 崩さないように 色々な食べ物を しっかりと食べよう	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	牛肉 鶏肉	飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 春雨 かたくり粉 白玉団子	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん *小松菜 玉葱 たけのこ水煮 黄ピーマン 生しいたけ にんにく キャベツ しょうが パイン缶 みかん缶 もも缶	759 kcal 26.6 g 21 g 2.3 g	
9月9日	夏野菜の魅力を 最後まで 余すことなく 楽しもう	スイートコッペパン 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	卵（オムレツ） ベーコン 鶏つくね	生クリーム 飲用牛乳	コッペパン 砂糖 かたくり粉 ゼリーの素	オリーブ油 米油	さやいんげん トマト缶 ズッキーニ 黄ピーマン 玉葱 しめじ なす にんにく	788 kcal 28.2 g 24.1 g 2.4 g	
9月10日	福井県産の とみつ金時を 使ったコロッケ 素材の味を 感じよう	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	ハム 豚肉 ツナ *みそ 豆乳	干ひじき 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン さつまいも 砂糖 *里芋 こんにゃく パン粉 小麦粉	米油	*小松菜 にんじん もやし とうもろこし ごぼう ねぎ 玉葱	788 kcal 28.2 g 24 g 2.3 g	
9月11日	省塩給食 食塩の適正な 摂取を目指して 塩をとり過ぎない 工夫を知ろう	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）	豚ひき肉 鶏ささみ *木綿豆腐 焼き竹輪 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 すりごま	*ほうれん草 にんじん キャベツ 生しいたけ ねぎ バナナ 玉ねぎ	707 kcal 26.3 g 16.6 g 2.1 g	
9月14日	秋の味覚 福井県産の みずみずしい 梨を味わおう	豚バラなすみそ丼 麦とろ麺のすまし汁 果物（県産梨）	薄揚げ 豚ばら肉 *みそ *豆腐 かまぼこ 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *麦とろ麺	米油 ごま油	にら 玉葱 なす しょうが *大根 ねぎ *梨	798 kcal 28.4 g 28.1 g 2.4 g	
9月15日	カレー粉の 風味を生かした 特製メニューで ご飯を食べよう	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 しそ味ひじき	サワラ 薄揚げ *みそ	焼きのり 煮干し ひじき 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも キヌア	マヨネーズ	*小松菜 にんじん もやし しめじ ねぎ 玉葱 しそ（しそ味ひじき）	703 kcal 31.5 g 23.4 g 2.7 g	
9月16日	効率の良い 盛り付けの 方法について 考えよう	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	鶏肉 *煎り大豆	わかめ しらす干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも	米油 カレールウ *大麦ルウ	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) *らっきょう(甘酢漬)	737 kcal 24.1 g 21.4 g 3.6 g	

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
9月17日	ブランド魚の ふくいサーモン を使った 特製春巻を 楽しもう	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	*ふくいサーモン かつお節 *木綿豆腐 *みそ	煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油	*ほうれん草 *小松菜 にんじん	キャベツ *大根 えのきたけ	733 kcal 25.7 g 20 g 2.3 g
9月18日	ふるさと給食 福井県内の 多様な食材を 味わおう	ご飯 県産チキンのチキン南蛮 福井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	*鶏肉 焼き竹輪 牛肉 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *里芋 小麦粉	米油 マヨネーズ	にんじん	きゅうり *梅びしお ねぎ ごぼう *大根 *らっきょう	732 kcal 34.4 g 20.3 g 2.5 g
9月24日	中秋の名月 調理員さんの 特製みたらし 美味しく食べて 行事食を知ろう	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	薄揚げ さけ *みそ	だし昆布 焼きのり 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 さつまいも 白玉団子 かたくり粉	すりごま	*ほうれん草 にんじん	*まいたけ キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ	742 kcal 34.3 g 14.1 g 3.3 g
9月28日	県産アジを さっくりフライに よく噛んで 丸ごと食べよう	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）	*県産アジ ツナ *打ち豆 薄揚げ *みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	にんじん	切干大根 きゅうり ねぎ 玉葱 *梨	772 kcal 32.7 g 23.1 g 2.7 g
9月29日	高志中の給食 人気No.1献 立！ キムタクご飯を 味わおう	キムたくご飯 キャベツのナムル 五目卵スープ	豚肉 *たまご 木綿豆腐 ベーコン	飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖	米油 ごま油 いりごま	*ほうれん草 にんじん	白菜キムチ 大根(守口漬) ねぎ キャベツ 生しいたけ	735 kcal 30.1 g 23.5 g 4.6 g
9月30日	ジョージア料理の シュクメルリ風 ソースとチキンで 午後も元気に 過ごそう	給食コッペパン シュクメルリ風チキン キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	生クリーム 飲用牛乳	コッペパン かたくり粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶	玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 にんにく きゅうり とうもろこし	764 kcal 35.4 g 30.5 g 2.4 g

～今月のおすすめ献立～

9月9日（水）

9日の献立は、夏野菜をしっかりと味わう献立です。
夏野菜はその名の通り、夏に成熟する野菜のことで、
キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、
トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニ
などがあります。夏野菜は水分が多いものが多く、
同時に多数のミネラルやビタミンを含んでいます。
小中学生にとっては、味や食感など苦手を感じる
人も多い野菜です。まずは給食から挑戦してみましょう。

9月14日（月）

14日は、県産の果物を味わう献立です。
あわら市や坂井市で、8月下旬から10月上旬に
かけて収穫される梨は、主に幸水（こうすい）と
豊水（ほうすい）の2種類です。幸水はあっさりとした甘みと
みずみずしい果肉が特徴で、豊水はジューシーな甘みと
バランスの良い酸味が特徴です。皆さんに美味しく食べて
もらえるよう、給食室の調理員さんが丁寧に皮をむいて
れています。味わっていただきましょう。



福井梅



「福井梅」は県内で栽培されている4種類の
梅のブランド品種で、紅映（べにさし）・
剣先（けんさき）・福太夫（ふくだゆう）
・新平太夫（しんへいだゆう）があります。
福井県南西部にある若狭地方の「三方五湖」
周辺を中心に栽培されています。中でも福井
オリジナルの紅映は肉厚な果肉で種が小さく、
梅干しに加工すると肉厚でぼてりとした
食感が楽しめるのが特徴です。

九頭竜まいたけ



大野市和泉地区の特産品である「九頭竜
まいたけ」は、時間をかけて水分密度が
濃くなるよう栽培しています。そのため、
しっかりした食感の中にもみずみずしさが
あります。旨味が強く、抜群の味と香りを
誇る九頭竜まいたけは、軸まで美味しく
食べることができます。給食では、その
旨味を生かすべく、混ぜご飯や汁物など、
丸ごと使うメニューで提供しています。



【給食目標】好き嫌いせずに何でも食べよう

【食育目標】福井県の地場産物と郷土料理を知ろう

