

[8・9月 学校給食献立表]

※牛乳は毎日つきます

福井県立高志中学校

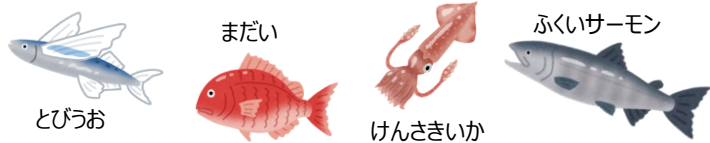
日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類	塩昆布 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	にんじん	
8月25日	図書館給食 「サラダでげんき」 いつもとは違う 味付けのサラダ を楽しもう	お肉ゴロゴロカレー 元気サラダ 福神漬・らっきよ ぶどうゼリー	豚肉, ロースハム かつお節	塩昆布 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖	米油	にんじん 玉葱,にんにく しょうが,きゅうり キャベツ とうもろこし 大根(福神漬) らっきよ(甘酢漬)	834 kcal 28.3 g 25.8 g 4.5 g	
9月5日	※学校祭の 順延により 9月1日に なる可能性 があります	ご飯 油淋鶏 キャベツの煎り大豆あえ キムチスープ ミックスフルーツ	鶏肉,ベーコン たまご,あさり *木綿豆腐	焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	米油 ごま油	にんじん ねぎ,しょうが キャベツ,玉葱 干し椎茸, はくさいキムチ漬 みかん缶	828 kcal 40.3 g 28.6 g 2.9 g	
9月6日	シーフードの 旨味たっぷり ホワイトソース でピラフを 食べよう	ピラフのシーフードソースがけ ツナサラダ ミニトマト 果物(バナナ)	えび,いか, あさり,ツナ ベーコン	牛乳	*ハナエチゼン 米粒麦 小麦粉 かたくり粉 砂糖	有塩バター 米油	にんじん ほうれん草 ミニトマト とうもろこし マッシュルーム 玉葱,キャベツ バナナ	769 kcal 29.9 g 24.2 g 1.9 g	
9月7日	食欲を 増進させる 食べ物を知り 残暑に負けない 生活をしよう	スタミナ丼 もやしのナムル 五目卵スープ	豚肉,たまご *うすあげ *みそ *木綿豆腐	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油	にら にんじん 玉葱,しょうが にんにく もやし,きゅうり	765 kcal 33.1 g 24.3 g 3.5 g	
9月8日	歯っぴー献立 カルシウム たっぷりの 和食献立を 残さず食べよう	梅と枝豆のさっぱりごはん ちくわの磯部揚げ 小松菜の煮びたし 豚汁 羽二重餅口	青大豆 焼き竹輪 たまご *うすあげ 豚肉,*みそ	しらす干し あおのり 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 羽二重餅	いりごま 米油	こまつな にんじん *梅 ねぎ	792 kcal 32.1 g 23.9 g 3.2 g	
9月11日	旬の果物 「ぶどう」を 味わおう	ごはん キャベツのみそ炒め にんじんサラダ わかめのみそ汁 果物(ぶどう)口	豚肉 *あつあげ *みそ,ツナ *木綿豆腐	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	米油 いりごま マヨネーズ ごま油	チンゲン菜 にんじん キャベツ,玉葱 えのきたけ ねぎ,巨峰	769 kcal 32.7 g 26.8 g 2.9 g	
9月12日	箸を正しく 上手に使い 骨までよく 噛んで食べよう	ご飯 いわしのうめ煮 キャベツのごま昆布和え きのこのそぼろ汁 レモンゼリー	いわし 豚ひき肉 *うすあげ 削り節	塩昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	すりごま	にんじん キャベツ,しょうが ごぼう,*梅 *生しいたけ しめじ,ねぎ	743 kcal 30.5 g 22.6 g 1.5 g	
9月13日	新メニュー シュガバターの トーストを 食べよう	シュガバタートースト ポトフ フライドチキン 果物(オレンジ)	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも	有塩バター 米油	にんじん さやいんげん 玉葱,キャベツ オレンジ	761 kcal 34.1 g 35.7 g 3.1 g	
9月14日	県産里芋を 中華風の 味付けで 楽しもう	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー 里芋のから揚げ	*木綿豆腐 *あつあげ 豚ひき肉 赤みそ,*みそ ロースハム	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 はるさめ *さといも	米油 ごま油	にんじん にら 干し椎茸 ねぎ,にんにく しょうが,きゅうり	840 kcal 31.2 g 32.1 g 2.9 g	
9月15日	旬の果物 「なし」の みずみずしさを 感じよう	ご飯 鮭の和風トマトソース 卵のみそ汁 果物(梨)	鮭,たまご *みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン		にんじん こまつな ねぎ,しめじ 玉葱,梨	665 kcal 35.4 g 15.3 g 2.5 g	

9月19日	図書館給食 福井県の おいしい給食！ 県産の食材を 探してみよう	ごはん 県産マダイのパン粉焼き チンゲン菜のソテー かぼちゃのみそ汁	マダイ ベーコン *うすあげ *みそ	パルメザン チーズ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン パン粉	オリーブ油	チンゲン菜 にんじん かぼちゃ	もやし,ねぎ 玉葱,しめじ	699 kcal 24.3 g 24.1 g 2.3 g
9月20日	思い出給食 校長先生の 思い出に残る 給食メニュー を味わおう	ソフト麺カレーソース キャベツのごま炒め 果物（梨）	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ	牛乳	ソフト麺	米油 いりごま	にんじん	しょうが,にんにく 玉葱,梨 グリーンピース キャベツ	805 kcal 32.4 g 30 g 2.3 g
9月21日	正しい姿勢を 意識しながら マナーよく 食べよう	ご飯 サーモンコロッケ ほうれん草の和え物 まろやか豚汁 味付けのり	ロースハム, 豚肉,*みそ *うすあげ 豆乳 サーモン	味付けのり 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも パン粉,砂糖 さつまいも しらたき	米油	ほうれん草 にんじん	キャベツ,ねぎ	777 kcal 31.7 g 23.1 g 2.5 g
9月22日	都道府県給食 岐阜県の献立 B級グルメ けいちゃん焼き を楽しもう	ご飯 けいちゃん焼き ビーフンスープ 磯香和え 果物（オレンジ）	鶏肉 *みそ あさり *木綿豆腐	焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	にんじん ほうれん草 ミニトマト	キャベツ,玉葱 にんにく,ねぎ もやし オレンジ	731 kcal 32.4 g 21 g 2.9 g
9月25日	コクのある ハヤシライスと スパイシーな ポテトの 味のバランスを 感じよう	ハヤシライス 青大豆入りジャーマンポテト 黄桃ヨーグルト	牛肉,赤みそ 青大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	*ハナエチゼン 米粒麦 小麦粉,砂糖 じゃがいも かたくり粉	米油 有塩バター オリーブ油	にんじん	玉葱, マッシュルーム にんにく,もも缶	981 kcal 31.1 g 37.2 g 4.2 g
9月26日	給食委員 考案献立 県産大豆で 作った豆腐の ハンバーグです	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のめかぶ和え わかめスープ ミルメーク	牛ひき肉 豚ひき肉 *木綿豆腐 たまご,あさり *うすあげ	めかぶ わかめ 牛乳	*ハナエチゼン 米粒麦 パン粉,砂糖 ミルメーク	いりごま ごま油	にんじん	玉葱,しょうが 切干しだいこん きゅうり,ねぎ	731 kcal 31.4 g 24.9 g 2.7 g
9月27日	牛肉の旨味を たっぷり吸った ジャガイモの くちどけを 楽しもう	ご飯 肉じゃが 磯香和え カマスのミンチフライ ふりかけ鉄口	牛肉, *打ち豆 かつお節 カマス	焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	にんじん さやいんげん	玉葱,もやし	791 kcal 34.6 g 24 g 1.9 g
9月28日	中秋の名月 クリーム大福を 満月に見立てて いただこう	きのこごはん さわらのみそマヨねぎソース 打ち豆と大根の煮物 おすいもの おさつクリーム大福	さわら*みそ *打ち豆 焼き竹輪 鶏肉,削り節 *木綿豆腐	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	マヨネーズ	にんじん こまつな	*まいたけ 生しいたけ ねぎ,玉葱 切干しだいこん	771 kcal 35.9 g 24.9 g 3.7 g

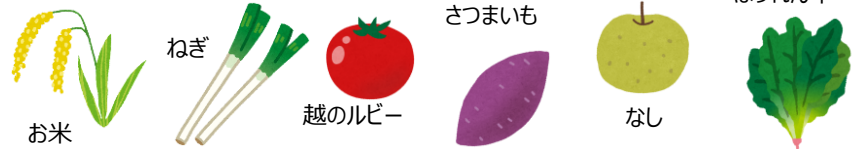
9月の給食目標 福井県産の食材を知ろう

秋以降も様々な県産食材を使用します。探してみてください

水産物



農産物



8月の21日～24日にかけて、軽食を販売します。学校祭の準備などで登校している人は、ぜひ利用してください。

8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
ハヤシライス キャベツのマリネ プロセスチーズ	冷やしサラダうどん チキンカツ 飲むヨーグルト	本格ガバオライス 目玉焼き トマト わかめスープ	大人のドライカレー 卵スープ 果物（バナナ）
1食分* 1022 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.3 g	1食分* 529 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 4.3 g	1食分* 797 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.5 g	1食分* 1080 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 2.8 g

販売時間
7時30分～10時30分

場所：購買前の食券機

金額：310円