
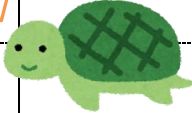


8・9月 定食 献立表

2023年 8・9月

若葉食堂

月	火	水	木	金
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
牛乳は毎日つきます		定食は 1食 410円です		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
				エネルギー 834 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.5 g
4	5	6	7	8
	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	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)	スタミナ丼 もやしのナムル 五目卵スープ	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
	エネルギー 828 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.2 g
11	12	13	14	15
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)	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	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)	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー 里芋のから揚げ	ご飯 鮭の和風トマトソース 卵のみそ汁 果物 (梨)
エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
18	19	20	21	22
	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	ソフト麺カレーソース キャベツのごま炒め 果物 (梨)	ご飯 サーモンコロッケ ほうれん草の和え物 まるやか豚汁 味付けのり	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)
	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.9 g
25	26	27	28	29
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 牛乳	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 牛乳	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	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	
エネルギー 981 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.7 g	

今月のおすすめ

22日 (金)

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)

岐阜県で愛されるB級グルメ
「けいちゃん焼き」が定食に登場!

26日 (火)

麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ
切干大根のめかぶ和え わかめスープ

給食委員の考案した、県産の食材を
おいしく味わう献立

ぜひ、食べに来てね～!



8・9月 軽食セット 献立表

2023年 8・9月

若葉食堂

月	火	水	木	金
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25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	本格ガパオライス 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)	肉うどん 元気サラダ ヤクルト
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	1食分* - 426 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 4.0 g
4	5	6	7	8
		肉うどん 冷やしつゆ ミニトマト 果物 (バナナ)	チャーハン 五目卵スープ ヤクルト	カレーライス 小松菜の煮びたし 福神漬 ヨーグルト
		1食分* - 390 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 3.6 g	1食分* - 733 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.8 g	1食分* - 968 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.7 g
11	12	13	14	15
カレーライス にんじんサラダ 福神漬	あんかけうどん キャベツのごま昆布和え レモンゼリー	ツナピラフ ポトフ 果物 (オレンジ)	きつねうどん バンサンスー 梅ゼリー	カレーライス 福神漬 果物 (梨)
1食分* - 930 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.9 g	1食分* - 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.3 g	1食分* - 537 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g	1食分* - 449 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 3.6 g	1食分* - 874 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g
18	19	20	21	22
	カレーうどん チンゲン菜のソテー ヤクルト	カレーライス キャベツのごま炒め 福神漬	かき揚げうどん ほうれん草の和え物 飲むヨーグルト	カレーライス 磯香和え 福神漬
	1食分* - 490 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g	1食分* - 897 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 4.0 g	1食分* - 450 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.3 g	1食分* - 863 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.6 g
25	26	27	28	29
肉うどん 青大豆入りジャーマンポテト おさつクリーム大福	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>軽食セットは 1食 310円です</p> </div> 			
1食分* - 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 4.2 g				

今月のおすすめ

8月21日 (月) ~ 24日 (木)

学校祭準備期間に合わせて、軽食を販売します！
普段の軽食とは一味違ったメニューが目白押し！
暑い夏にも食の進みややすい献立を用意しています。

ぜひ、食べに来てね～！

