
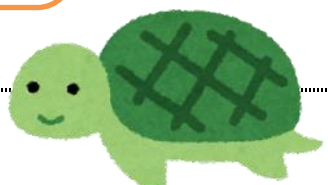


1月 定食献立表

2024年

若葉食堂

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース ツナ入りにんじんなます 七草汁 みかん	給食コッペパン 若狭牛コロッケ キャベツのマリネ えびのグラタン風 果物(バナナ)	ご飯 麻婆春雨 もやしのごま昆布 ヤクルトヨーグルト	ご飯 さばのみそ煮 のり香味和え 卵のみそ汁
	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g
15	16	17	18	19
ピタパン 焼きそば 肉団子の甘酢あん うらのサラダ お米のムース	ご飯 豚肉とさつま芋のチリソース 白菜のごまマヨサラダ 具入りスーミータン	六条大麦カレーおにぎり ブロッコリーのふわふわ卵炒め 打ち豆のみそ汁 三方梅酒ゼリー(パイン)	ご飯 さけの焼きづけ いもみそ 深雪汁	ご飯 タンドリーチキン ひじきのマリネサラダ ABCスープ 果物(オレンジ)
エネルギー 953 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 33 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g
22	23	24	25	26
カレーライス きのこのソテー 福神漬・らっきよ 果物(いちご)	ご飯 塩麹肉じゃが 磯香和え トビウオフライ カレー塩添え	ソフト麺 味噌ラーメン風つけダレ 肉まん バンサンスー 果物(デコポン)	ご飯 カレイの唐揚げ ごまきゃべつ もやしの豚汁 羽二重餅	シンガポールチキンライス ラクサ風スープ キャベツのレモン和え メープルケーキ
エネルギー 827 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3 g
29	30	31		
<p>牛乳は毎日つきます</p> 		<p>サバ缶ドライカレー 目玉焼き 勝山水菜のチーズあえ</p> <p>エネルギー 898 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>定食は 1食 410円です</p> 	

今月のおすすめ

23日(火)

ご飯 塩麹肉じゃが 磯香和え
トビウオフライ カレー塩添え 牛乳

減塩の工夫をたっぷりこらした献立です。
美味しさそのまま、塩分カット。
ポイントを見つけながら食べてください。

26日(金)

シンガポールチキンライス 牛乳
ラクサ風スープ キャベツレモン和え
メープルケーキ

シンガポール料理から、「チキンライス」と「ラクサ」を給食でお届けします。

ぜひ、食べに来てね～!



1月軽食セット献立表

2024年

若葉食堂

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
	鶏ねぎ塩うどん ツナ入りにんじんなます ミカンゼリー	シーフードカレーライス 若狭牛コロッケ ヨーグルト 福神漬	肉うどん もやしのごま昆布 果物(バナナ)	カレーライス のり香味和え 福神漬 ヤクルト
	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 1078 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 947 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 5.1 g
15	16	17	18	19
カレーライス うらのサラダ 福神漬 お米のタルト	卵あんかけうどん 白菜のごまマヨサラダ 飲むヨーグルト	牛丼 打ち豆のみそ汁	肉うどん いもみそ カップdeヤクルト	カレーライス ひじきのマリネサラダ 福神漬 果物(オレンジ)
エネルギー 992 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 959 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 5.3 g
22	23	24	25	26
ガパオライス 温泉卵 わかめスープ ヤクルト	きつねうどん 磯香和え チキンカツ カレー塩添え	ビビンバ風混ぜご飯 ポークシュウマイ(3つ) ぶどうゼリー	カレーうどん ごまきゃべつ プロセスチーズ	チキンカレーライス 福神漬 キャベツのレモン和え
エネルギー 813 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 902 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 5.1 g
29	30	31	<div data-bbox="1260 1676 1764 1884" data-label="Text"> <p>軽食セットは 1食 310円です</p> </div> 	
若狭牛のチャーハン 中華スープ 果物(みかん)	スタミナうどん ほうれん草の和え物 飲むヨーグルト	さばの炊き込みごはん 勝山水菜のチーズあえ お米のムース		
軽食のみ 食数多め				
エネルギー 784 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g		

今月のおすすめ

31日(水)

さばの炊き込みごはん 勝山水菜のチーズあえ お米のムース

高志高校生考案！日々の生活で不足しがちな鉄分をしっかりと摂取するために考案された献立です。さばと油揚げ、梅の旨味をたっぷり吸った混ぜご飯は、鉄分豊富で食味もばっちりです。

ぜひ、食べに来てね～！

