

4がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年4月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギーたんぱく質(たんぱく質)	エネルギーたんぱく質(たんぱく質)
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース やさしいカレーソテー ワンタンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ さとう ワンタン		572.0 21.4 24.2	81.3 2.2
11	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ タルタルソース はるさめソテー みそしる	ホキ たまご ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ はるさめ じゃがいも	なたねあぶら だいずあぶら	658.0 22.2 21.9	89.8 2.4
12	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あおじそサラダ オレンジゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも		701.0 21.5 16.4	116.5 3.1
15	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ むしシュウマイ もやしとニラのいためもの	ぶたにく かたとうふ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん にら	しょうが たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ		653.0 25.9 22.1	87.1 2.5
16	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ブロッコリーソテー コンソメスープ おいおいクレープ	とりにく ベーコン とくにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ にんにく たまねぎ いちご	こめ こめこ さとう こめこ みずあめ	なたねあぶら オリーブゆ だいずあぶら	763.0 25.7 28.5	87.1 2.6
17	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツときゅうりのちゅうかあえ みそしる	ぶたにく もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら	588.0 22.1 17.0	84.4 1.9
18	木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくサンドフライ さんしよくあえ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう はるさめ	なたねあぶら	605.0 15.9 18.5	90.2 2.1
19	金	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	はくさい もやし たけのこ にんにく たまねぎ パインアップル おうとう	こめ さとう		615.0 20.3 18.7	88.3 2.8
22	月	フオカツチャ ぎゅうにゅう ミートボール やさしいソテー コンソメスープ	ぶたにく とりにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こむぎこ じゃがいも		550.0 25.5 20.1	68.7 2.5
23	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ドレッシングサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう さとう マカロニ じゃがいも さとう	べにばなゆ	596.0 22.8 17.6	83.3 2.7
24	水	ごはん ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうともやしのおひたし とんじる	さば ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		615.0 25.5 24.1	70.2 2.3
25	木	ソースカツどん ぎゅうにゅう ポイルキャベツ みそしる	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも	なたねあぶら	683.0 27.4 17.5	100.4 3.1
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーをぼろに こまつなとツナのサラダ にくだんごスープ	あつあげ とりにく ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	コーン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ さとう さとう	べにばなゆ	616.0 27.0 21.3	76.7 2.8
30	火	わかめごはん ぎゅうにゅう コロッケ きりぼしだいこんのナポリタンふう みそしる	ぶたにく ぶたにく うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう パんこ こむぎこ さつまいも	なたねあぶら	648.0 19.8 20.3	94.0 3.0

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

～予定献立表について～



献立名	体を作るもの(肉)		体の調子を整えるもの(魚)		かや類になるもの(果)	
	1部 生肉 卵 大豆・大豆製品	2部 牛乳・乳製品 小麦 雑穀	3部 卵黄白身卵黄	4部 その他の卵黄 食物	5部 穀物 いも 砂糖	6部 油類
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				
肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
キャベツとわかめカレーソテー	ちくわ		こまつな	キャベツ		
みそ汁	きぬことうふ みそ			たまねぎ	じゃがいも	

献立表や給食だよりには、給食に関する情報がたくさん書いてあります。ぜひお子さんと一緒に読んで、給食の献立や食について話すきっかけにいただければと思います。
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。給食へのご理解ご協力お願いいたします。



(例) 肉じゃがの場合は、「豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、砂糖」が使われています。

他にも色々なマークがあるよ！
毎月どんな献立が出るかチェックしてみてね！

アイアン献立

アイアンとは英語で鉄分のことです。
鉄分たっぷりのメニューです。



歯ッピー献立

カルシウムがたっぷりで、よくかむ食材をとりいれたメニューです。



ふるさと献立

福井県の食材を使った料理や郷土料理のメニューです。

