



* こんだてひょう *

令和2年 9月

鯖江市北中山小学校

日	曜日	予定献立(牛乳は毎日つきます。)	お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)		
				タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1	火	カレーごはん	ドライカレー 海そうサラダ 型抜きチーズ		エ	746	炭	91.8
					タ	30.8	塩	1.9
					脂	26.5		
2	水	ごはん	アジフライ くきわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁 ぶどう		エ	720	炭	99.5
					タ	28.6	塩	2.3
					脂	21.3		
3	木	ごはん	吉川ナスのケチャップマーボー もやしときゅうりのナムル ひゅうが夏みかんゼリー	鯖江和膳 	エ	647	炭	92.7
					タ	21.9	塩	1.5
					脂	19.0		
4	金	コッペパン (ごはん)	ゴーヤ入り五目いため あげギョウザ ゆでとうもろこし		エ	778	炭	84.0
					タ	30.3	塩	2.7
					脂	29.1		
7	月	ごはん	さんまのかばやき かぼちゃのみそ汁 チンゲン菜のかおりあえ		エ	701	炭	88.8
					タ	25.2	塩	2.5
					脂	25.2		
8	火	奈良茶飯	ちくわのお茶あげ もみうり にゅうめん汁 わらびもち	奈良県交流給食 	エ	658	炭	105.1
					タ	24.2	塩	3.9
					脂	14.3		
9	水	ごはん	ツナカレー さっぱり梅サラダ なしゼリー	しあわせ元気給食:若狭 	エ	681	炭	106.9
					タ	20.6	塩	2.5
					脂	17.8		
10	木	ごはん	さばのみそ煮 きのこのみそ汁 小松菜のごぶ漬けあえ	鯖江和膳 	エ	631	炭	88.5
					タ	27.1	塩	3.1
					脂	17.4		
11	金	コッペパン	かぼちゃコロッケ ゆで野菜 とうがんのちゅうかスープ		エ	632	炭	69.0
					タ	21.3	塩	3.5
					脂	21.2		
14	月	ごはん	焼き肉丼 小松菜のみそ汁 きゅうりと切りぼしのごま酢あえ		エ	629	炭	89.7
					タ	24.6	塩	2.4
					脂	17.5		
15	火	ごはん	県産アマダイのホイルむし すきやき煮 きゅうりのうめの香あえ 県産メロン	きらめきみなと給食 	エ	652	炭	89.7
					タ	29.6	塩	2.4
					脂	14.9		
16	水	ごはん	かぼちゃのとりにぼろ煮 鯖江産ミディマト 小松菜とツナののりずあえ	鯖江和膳 	エ	631	炭	95.9
					タ	23.0	塩	1.2
					脂	16.1		
17	木	ごはん	すぶた チンゲン菜のスープ しそひじき		エ	622	炭	93.1
					タ	21.2	塩	1.6
					脂	19.0		
18	金	クロワッサン(小型)	ハンバーググラトウイユ マカロニぞえ コンソメジュリエヌ ワインゼリー		エ	538	炭	61.0
					タ	19.2	塩	2.1
					脂	24.2		
24	木	ごはん	大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ なし	アイアン献立 	エ	653	炭	93.0
					タ	28.1	塩	1.9
					脂	18.2		
25	金	コッペパン	きびなごカリカリフライ ミモザサラダ とりだんごスープ		エ	646	炭	72.0
					タ	25.7	塩	2.8
					脂	27.0		
28	月	ごはん	ぶた肉のかん国風炒め ワンタンスープ トマト かんこくのり	韓国料理 	エ	607	炭	88.7
					タ	23.9	塩	2.0
					脂	15.9		
29	火	金時豆入り 五目ずし	たまごどうふ つまみなのしょうがあえ ふうのみそ汁	秋の収穫祭給食 	エ	578	炭	92.0
					タ	20.7	塩	3.8
					脂	12.2		
30	水	ごはん	ぜんまい入肉そぼろ わかめスープ 三食ナムル かみかみアーモンド小魚	歯ッピー献立 	エ	639	炭	84.5
					タ	25.3	塩	2.5
					脂	20.6		