

日	曜日	予定献立 (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	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	水	校外学習		エ	631	炭	98
				夕	26.6	塩	1.9
				脂	18.1		
2	木	ごはん(いちほまれごはん) けいちゃん焼き 柿なます 豆腐のすまし汁	きゅうしょく ぜんこく ぎふけん 給食で全国めぐり(岐阜県)	エ	586	炭	90
				夕	23.4	塩	1.8
				脂	16.8		
3	金	文化の日		エ		炭	
				夕		塩	
				脂			
6	月	まいたけごはん 肉だんご 白菜とコーンのサラダ 麦とろめん汁		エ	550	炭	87
				夕	20.4	塩	3.2
				脂	15.1		
7	火	ごはん やさいコロッケ 小松菜いり大豆あえ ちゅうかたまごスープ		エ	606	炭	95
				夕	19.1	塩	2.7
				脂	18.1		
8	水	ごはん(いちほまれ) 切りぼし大根のふくめ煮 いかとわかめのすのもの ミニトマト	は 歯っぴー こんだて 献立	エ	583	炭	100
				夕	22.1	塩	2.2
				脂	13.4		
9	木	ごはん(いちほまれ) 関東おでん ブロッコリールビーサラダ プリン		エ	674	炭	117
				夕	22.8	塩	2.9
				脂	15.6		
10	金	減量コッペパン 五目やきそば とりだんごスープ りんご		エ	593	炭	86
				夕	27.1	塩	3.6
				脂	19.6		
13	月	里いもごはん がんもどきのふくめ煮 かぶとキャベツの酢づけ とり肉とこん菜のみそ汁	さばえわぜん 鯖江和膳	エ	579	炭	82
				夕	23.6	塩	3.3
				脂	19.1		
14	火	ごはん(いちほまれ) あげ春巻き 水菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア(プレーン味)	ぎゅうにゅう 牛乳はありません	エ	643	炭	108
				夕	23.4	塩	2.9
				脂	14.7		
15	水	ごはん(いちほまれ) こうやどうふフライ 糸かんてん入りすのもの 信州ぎのこ汁 のさわなつけ	きゅうしょく ぜんこく ながのけん 給食で全国めぐり(長野県)	エ	645	炭	87
				夕	27.8	塩	2.5
				脂	22.1		
16	木	ごはん(いちほまれ) ふるさとカレー フルーツヨーグルト	だいず 大豆やブロッコリーなど鯖江市でたくさん作られてい る食材が入ったカレーです。	エ	679	炭	116
				夕	25.4	塩	1.6
				脂	16.8		
17	金	キャロットパン ぶた肉とチンゲンサイのバーベキューソース炒め しめじとやさいのスープ みかん		エ	602	炭	83
				夕	27.8	塩	2.9
				脂	22.0		
20	月	丸麦ごはん ししゃものいそべ天 里いものごまころ ミニトマト まるごと大根みそ汁	さげん ぎゅうしょく 左玄まるごと給食	エ	688	炭	98
				夕	25.0	塩	2.4
				脂	23.9		
21	火	ごはん(いちほまれ) チャプチェ キムチスープ かんこくのり		エ	571	炭	91
				夕	19.8	塩	1.9
				脂	15.9		
22	水	菜花米ごはん からあげ山うに風味 小松菜のちかもんあえ まなべ汁	さばえしいっせいじばさんきゅうしょく 鯖江市一斉地場産給食	エ	757	炭	95
				夕	29.9	塩	3.2
				脂	30.7		
23	木	勤労感謝の日		エ		炭	
				夕		塩	
				脂			
24	金	米粉入りパン オムレツ りんごサラダ 打ち豆とブロッコリーのシチュー		エ	689	炭	92
				夕	31.9	塩	2.9
				脂	27.0		
27	月	牛丼 こまつなのおひたしゆず風味 越前わかめのみそ汁 かみかみプルーン	こんだて アイアン献立	エ	605	炭	91
				夕	24.8	塩	2.8
				脂	18.6		
28	火	わかめごはん 厚揚げの含め煮 きんぴらごぼう 呉汁	ほうおんこうりょうり 報恩講料理	エ	598	炭	88
				夕	26.0	塩	3.2
				脂	18.2		
29	水	ごはん(いちほまれ) ぶどう豆 とり白菜なべ 小松菜と春ぎくのごまあえ ジョア(マスカット味)	ぎゅうにゅう 牛乳はありません	エ	556	炭	89
				夕	28.3	塩	2.2
				脂	11.7		
30	木	ごはん(いちほまれ) 九頭竜まいたけコロッケ うららのサラダ 福井めぐみ汁		エ	569	炭	92
				夕	17.8	塩	2.2
				脂	16.3		

