



こんだてひょう

令和4年 6 月

鯖江市立待小学校

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)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1	水	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 麦とろめん入りすまし汁	三国らっきょうのおかかあえ 鯖江和膳	エ 580	炭 91	タ 23.5	塩 2.2	脂 15.0
2	木	コッペパン	とびうおフライ ハムとレタスのスープ	グリーンポテト	エ 552	炭 78	タ 25.0	塩 3.2	脂 17.8
3	金	ごはん	新じゃがとツナの煮もの プリンスメロン	大こんときゅうりのこんぶあえ	エ 603	炭 100	タ 21.5	塩 2.3	脂 15.2
6	月	丸麦ごはん	ぶた肉とくわいかめのきんぴら オレンジ	みそストローネ	エ 593	炭 94	タ 21.7	塩 2.1	脂 17.0
7	火	カリカリ梅ごはん	えびチリソース 豆腐とほうれん草のみそ汁	夏みかんサラダ カミカミこんぶ ジョア ※この日は牛乳がつきません	エ 675	炭 102	タ 26.0	塩 3.5	脂 18.0
8	水	いりこ菜めしごはん	冷ややっこ いかと新じゃがのうま煮	つまみなのレモン風味	エ 580	炭 97	タ 25.3	塩 2.6	脂 13.1
9	木		校外学習		エ	炭	タ	塩	脂
10	金	ごはん	★シーフードカレー みかんゼリー	ブロッコリーのルビーサラダ	エ 712	炭 109	タ 28.0	塩 2.1	脂 14.1
13	月	ごはん	いわしのしょうが煮 高野どうふと野菜の煮もの	金山寺みそあえ	エ 624	炭 92	タ 30.9	塩 2.0	脂 16.7
14	火	ごはん	とり肉のさっぱり煮 なすと新じゃがのみそ汁	ブロッコリーのごまあえ	エ 685	炭 89	タ 28.8	塩 2.5	脂 25.3
15	水	ごはん	あまず肉だんご キャベツのうめサラダ	切干し大こんのふくめ煮	エ 639	炭 106	タ 22.8	塩 2.4	脂 15.9
16	木	減量チーズパン	肉うどん ブロッコリーとアスパラのサラダ	ししゃもの天ぷら	エ 681	炭 78	タ 32.1	塩 3.0	脂 29.5
17	金	ごはん	ゆでたまご マルセイユメロン入りフルーツ白玉	じゃがいもとなすのそぼろあん のりのつくだに	エ 789	炭 125	タ 24.1	塩 1.2	脂 21.9
20	月	さげずし	ごぼう天のうま煮 越前水菜とあさりのみそ汁	小松菜のおひたし	エ 600	炭 87	タ 27.6	塩 4.5	脂 17.6
21	火	ごはん	さばのしおやき 小松菜のみそ汁	ぶどう豆 コアコアももヨーグルト	エ 717	炭 102	タ 28.0	塩 2.6	脂 22.7
22	水	福井ソースカツ丼	(ごはん ソースカツ) エリンギのすまし汁	リャンパンサンスー	エ 662	炭 101	タ 27.3	塩 2.4	脂 16.6
23	木	減量メロンパン	五目ビーフン れいとうみかん	ちゅうかスープ	エ 687	炭 101	タ 24.9	塩 3.3	脂 23.5
24	金	ごはん	とりのからあげやまうに風味 鯖江藩まなべ汁	ちかもんづけあえ ミディトマト ジョア ※この日は牛乳がつきません	エ 624	炭 102	タ 29.2	塩 3.5	脂 13.1
27	月	あぶらあげごはん	ポークシュウマイ 新たまねぎとふのみそ汁	いんげんのごまよじ	エ 549	炭 87	タ 20.0	塩 2.3	脂 15.7
28	火	ごはん	カマフライタルタルソースかけ 越前わかめのみそ汁	小松菜の三色あえ 福井うめぼし	エ 626	炭 91	タ 22.7	塩 2.4	脂 21.0
29	水	ごはん	すどり バナナ	チンゲンサイのごま香あえ	エ 739	炭 108	タ 24.7	塩 2.0	脂 20.8
30	木	コッペパン	とり肉とやさいのカレースープ煮 はちみつ&マーガリン	フルーツナタデココ	エ 684	炭 105	タ 24.9	塩 2.6	脂 23.1

6/4~6/10は
「歯と口の健康週間」です
みなさんはよくかんで食べて
いますか？
歯っぴー献立はかみごたえの
ある食材や歯をじょうぶにする
カルシウムがたっぷりの献
立です。



は **歯っぴー** 献立



わかやまけんこうりゅうきゅうしよく
和歌山県交流給食

金山寺みそとは？
1249年に由良の高僧である覚
心が修行先の中国で怪山寺味噌
を持ち帰ったのが由来とされて
います。
寺で夏野菜の白瓜、シソ、ナス、
生姜などを冬に食べるための保
存食として食べられており、今
は健康食品として、注目を浴び
ています。

鯖江和膳
鯖江のめぐみたっぷりの
給食をいただきま
しょう！

じばさん いっせい きゅうしよく
地場産一斉給食

