



こんだてひょう

令和2年 9月

鯖江市立待小学校

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 型抜きチーズ	海そうサラダ	 ゴーヤ 苦味もありますが、 ビタミンCもたっぷりあって 疲労回復に効果があります。	エ 746	炭 91.8	タ 30.8	塩 1.9	
2	水	コッペパン	ゴーヤ入り五目いため あげギョウザ ブルーベリージャム	ゆでとうもろこし		エ 778	炭 84.0	タ 30.3	塩 2.7	
3	木	ごはん	かぼちゃのとりそぼろ煮 小松菜とツナののりずあえ ミニトマト		鯖江和膳 小松菜		エ 631	炭 95.9	タ 23.0	塩 1.2
4	金	ごはん	アジフライ 秋なすのみそ汁	くきわかめのきんぴら		エ 720	炭 99.5	タ 28.6	塩 2.3	
7	月	ゆかりごはん	肉だんご かみかみアーモンド小魚			エ 639	炭 84.5	タ 25.3	塩 2.5	
8	火	奈良茶飯	ちくわのお茶あげ 具だくさんみそ汁	わらびもち	奈良県交流給食		エ 658	炭 105.1	タ 24.2	塩 3.9
9	水	コッペパン	かぼちゃコロケ ちゅうかスープ	1食ソース	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> ご迷惑をおかけして おります。 調理室の不具合により、 9/7~9/11まで献立を一部 変更して提供いたしま す。 </div>		エ 632	炭 69.0	タ 21.3	塩 3.5
10	木	ごはん	さばの竜田あげ つけもの(ごぶ漬け)	きのこのみそ汁 ミニトマト			エ 631	炭 88.5	タ 27.1	塩 3.1
11	金	ごはん	すぶた しそひじき	チンゲン菜のスープ くだもの(きょうほう)			エ 622	炭 93.1	タ 21.2	塩 1.6
14	月	ごはん	大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ	くだもの(なし)	アイアン献立		エ 653	炭 92.9	タ 28.1	塩 1.9
15	火	ごはん	さんまのかばやき チンゲン菜のかおりあえ	かぼちゃのみそ汁	 【地場産食材】 アマダイ アールスメロン	エ 701	炭 92.9	タ 25.2	塩 1.9	
16	水	クロワッサン (小型)	ハンバーグラトウイユ コンソメジュリエヌ	マカロニぞえ		エ 538	炭 61.0	タ 19.2	塩 2.1	
17	木	ごはん	ぶた肉のかん国風炒め トマト	ワンタンスープ かんこくのり	エ 607	炭 88.7	タ 23.9	塩 2.0		
18	金	ごはん	県産アマダイのホイルむし きゅうりのうめの香あえ	すきやき煮 県産メロン	きらめきみなと給食 福井県ブランド事業(メロン)		エ 652	炭 98.2	タ 29.6	塩 2.1
23	水	コッペパン	きびなごカリカリフライ とりだんごスープ	ミモザサラダ		エ 646	炭 72.0	タ 25.7	塩 2.8	
24	木	ゆかりご飯	ぶたしゃぶ ゆで野菜のごまドレッシング とうふのすまし汁			エ 581	炭 72.0	タ 23.8	塩 2.8	
25	金	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 吉川ナス		エ 647	炭 92.7	タ 21.9	塩 1.5
28	月	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 若狭町		エ 681	炭 106.9	タ 20.6	塩 2.5
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	ふのみそ汁	秋の収穫祭給食		エ 578	炭 92.0	タ 20.7	塩 3.8
30	水	米粉入パン	とりからあげレモン味 きのこたっぷりコンソメスープ	オクラ入り海そうサラダ		エ 641	炭 75.0	タ 30.5	塩 3.9	
						脂 23.6				