



# \* こんだてひょう \*

令和2年 9月

鯖江市吉川小学校

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)	
				たんぱく質(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		エ 746	炭 91.8	タ 30.8	塩 1.9
				脂 26.5			
2	水	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	鯖江和膳(ミディトマト)	エ 631	炭 95.9	タ 23.0	塩 1.2
				脂 16.1			
3	木	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
				脂 17.8			
4	金	クロワッサン 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 ぶた肉のかん国風炒め トマト ワンタンスープ		エ 607	炭 88.7	タ 23.9	塩 2.0
				脂 15.9			
8	火	奈良茶飯 ちくわのお茶あげ にゅうめん汁 もみうり 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 大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ	アイアン献立	エ 653	炭 92.9	タ 28.1	塩 1.9
				脂 18.2			
10	木	コッペパン かぼちゃコロケ ゆで野菜 とうがんのちゅうかスープ くだもの(マスカット)		エ 632	炭 69.0	タ 21.3	塩 3.5
				脂 21.2			
11	金	ごはん 吉川ナスのケチャップマーボー ひゅうが夏みかんゼリー もやしときゅうりのナムル	鯖江和膳(吉川なす)	エ 647	炭 92.7	タ 21.9	塩 1.5
				脂 19.0			
14	月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごぶ漬けあえ きのこのみそ汁 ミディトマト		エ 631	炭 88.5	タ 27.1	塩 3.1
				脂 17.4			
15	火	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	エ 652	炭 88.5	タ 29.6	塩 3.1
				脂 14.9			
16	水	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 81.5	タ 23.8	塩 2.1
				脂 15.9			
17	木	米粉入パン とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのこたっぷりコンソメスープ		エ 641	炭 75.0	タ 30.5	塩 3.9
				脂 23.6			
18	金	ごはん ぜんまい入肉そぼろ 三色ナムル わかめスープ かみかみアーモンド小魚	菌ツピー献立	エ 639	炭 84.5	タ 25.3	塩 2.5
				脂 20.6			
23	水	ごはん 焼き肉丼 きゅうりと切りぼしのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 ミニトマト		エ 629	炭 89.7	タ 24.6	塩 2.4
				脂 17.5			
24	木	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 89.7	タ 25.7	塩 2.4
				脂 27.0			
25	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
				脂 21.3			
28	月	<b>振替</b>		エ	炭	タ	塩
				脂			
29	火	金時豆入り 五目ずし たまごどうふ つまみなしょうがあえ ふのみそ汁	秋の収穫祭給食	エ 578	炭 92.0	タ 20.7	塩 3.8
				脂 12.2			
30	水	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		エ 701	炭 88.8	タ 25.2	塩 2.5
				脂 25.2			