



日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)	緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)	黄の食品 (おもにエネルギーとなる)	カロリー
					幼稚園 小学校 中学校
1 水	さけ寿司 牛乳	さけ 牛乳 昆布		米 さとう ごま	571 632 799
	くりコロッケ			じゃがいも さつまいも くり	
	キャベツのおかかあえ	かつお節	キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	
	赤だし	豆腐 わかめ みそ いりこ あご	えのきたけ ねぎ		
★セルフパーガー★ パンに「チキンパティ」と「ごぼうサラダ」をはさんで食べましょう♪					
2 木	丸パン 牛乳 チキンパティ	牛乳 チキンパティ		丸パン	528 598 856
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	ごま ねりごま さとう	
	こまつなのミルクスープ	ベーコン 豆 牛乳 豆乳	にんにく 白菜 こまつな にんじん しめじ バジル	じゃがいも 米粉 生クリーム	
6 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	585 672 826
	塩さば	さば			
	切り干し大根のそくせきづけ	するめ	切り干し大根 にんじん	ごま さとう	
	水炊き	とり肉 焼き豆腐 つくね 昆布 かつお節	糸こんにゃく 白菜 にんじん ねぎ しめじ		
★セルフツナサンド★ パンに「ツナサラダ」をはさんで食べましょう♪					
7 火	食パン 牛乳	牛乳		食パン	661 753 934
	ごぼうのメンチカツ	とり肉	ごぼう たまねぎ にんにく		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	さとう マヨネーズ	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	生クリーム	
◎11月8日は「いい歯の日」*かみかみメニューの登場です*					
8 水	かみかみ高菜ごはん 牛乳	大豆 ちりめん 牛乳	高菜づけ	米 ごま ごま油	512 578 709
	れんこんのひじきあえ	ひじき	れんこん きゅうり うめ	ごま さとう ごま油	
	さつまい	ぶた肉 豆腐 みそ いりこ あご	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	
9 木	食パン いちごジャム			食パン いちごジャム	499 619 769
	牛乳	牛乳			
	洋風おでん	ぶた肉 たこボール ちくわ 昆布	たまねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	
	はくさいサラダ 一食いりこ	ハム いりこ	白菜 きゅうり りんご	ごま コールスロートレッシング	
味めぐり～福井県の味～ ★セルフソースかつ丼★ごはん「かつ」と「キャベツ」をのせて食べましょう♪					
10 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	587 643 814
	ソースかつ キャベツ	ぶた肉 キャベツ		さとう	
	打ち豆汁 みかん	大豆 油あげ みそ いりこ あご	にんじん 大根 白菜 ねぎ みかん		
13 月	こぎつねごはん	とり肉 油あげ 大豆	しょうが 切り干し大根 にんじん れんこん ごぼう 枝豆	米 さとう ごま ごま油	514 581 714
	牛乳	牛乳			
	柿なます	わかめ	柿 大根	さとう ごま	
	いちょう葉汁	大豆 とり肉 かまぼこ 昆布 かつお節	大根 にんじん しいたけ ねぎ	里いも	
14 火	米粉パン 牛乳	牛乳		米粉パン	618 638 778
	スコッチエッグ	スコッチエッグ			
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ	オリーブ油	
	オニオンスープ みかんゼリー	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	バター 小麦粉 みかんゼリー	
15 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	幼: 中止 600 747
	大根のそぼろ煮	とり肉 大豆 厚あげ かつお節	大根 しょうが こんにゃく 枝豆 にんじん たまねぎ しいたけ	さとう	
	あさりのすみそあえ	あさり みそ	こんにゃく きゅうり にんじん	ごま	
	りんご		りんご		



日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー
		幼稚園		小学校		中学校		
16 木	ミルクパン					ミルクパン		616 723 887
	牛乳	牛乳						
	パリパリ焼きそば	ぶた肉 いか うすら卵	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	めん ごま油 でん粉				
	フルーツ杏仁豆腐		みかん パイナップル もも	さとう 杏仁豆腐				
17 金	★ふるさとくまさんデー 「れんこん」★泗水産のれんこんが登場しますよ～♪							
	さつまいもごはん 牛乳	牛乳 昆布			さつまいも 米			514 569 774
	ししゃもフリッター	ししゃも						
	れんこんのきんぴら	くきわかめ	れんこん こんにゃく にんじん	ごま ごま油 さとう				
くずし豆腐のスープ	とり肉 豆腐 昆布 かつお節	ごぼう えのきたけ 大根 にんじん こまつな ねぎ	ごま油					
20 月	キムタクごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉	つぼづけ 白菜キムチ ねぎ	米 ごま油			504 556 728	
	豆腐シューマイ	豆腐シューマイ						
	カシューナッツあえ		キャベツ にんじん こまつな	カシューナッツ さとう				
	卵スープ	卵 寒天	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	でん粉				
21 火	米粉入りかぼちゃパン 牛乳				米粉入りかぼちゃパン		551 650 846	
	牛乳	牛乳						
	南関きつねうどん	南関あげ 昆布 かつお節 とり肉	白菜 にんじん しめじ ねぎ	さとう うどんめん				
	かみかみサラダ	さきいか	ごぼう きゅうり コーン	ごま マヨネーズ さとう				
22 水	麦ごはん				米 麦		634 738 897	
	牛乳	牛乳						
	エッグカレー	ぶた肉 うすらの卵 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも カレールー 油				
	海藻サラダ ヨーグルト	海藻 ツナ ヨーグルト	きゅうり にんじん もやし	ごま油 さとう				
24 金	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦		608 666 818	
	さんまのかば焼き	さんま						
	じゃこと野菜のあえもの	ちりめん	キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう				
	とりごぼう汁	とり肉 厚あげ みそ 昆布 かつお節	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	油				
27 月	★セルフタコライス★ ごはんに「タコライスの具」と「レタス」をのせて食べましょう♪							
	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦		568 632 769	
	タコライスの具 レタス	牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト缶 レタス	さとう 油				
もずくのかき玉汁 パイン	もずく 卵 豆腐 かまぼこ 昆布 かつお節	ねぎ パイナップル	でん粉					
28 火	黒糖パン 牛乳	牛乳			黒糖パン		幼:中止 654 814	
	焼きビーフン	ぶた肉	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ	ビーフン ごま油				
	ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ						
	アーモンドサラダ	海藻 ちりめん 寒天	きゅうり にんじん コーン	アーモンド 青じそドレッシング さとう ごま油				
29 水	6分づきごはん 牛乳	牛乳			6分づき米		580 630 770	
	さんまのしょうが煮	さんま	しょうが					
	ほうれん草のおひたし	ちりめん かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし	さとう				
	里いもと白菜のみそ汁 納豆	豆腐 みそ いりこ あご 納豆	白菜 ねぎ	里いも				
30 木	米粉入りにんじんパン 牛乳	牛乳			米粉入りにんじんパン		幼:中止 594 840	
	いわしのカリカリフライ	いわし						
	れんこんサラダ	ハム	れんこん にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ さとう				
	野菜団子スープ		たまねぎ にんじん ねぎ しょうが 野菜団子	春雨				

* 都合により献立や食材は変更することがあります。ご了承ください。