ふくいのおいしい食材を
たっぷり使っています！

★ 本日の献立 ★

きなこあげパン給食

★きなこあげパン　★牛乳　★野菜のスープ煮
★秋のフルーツとブロッコリーのサラダ　★完熟梅ゼリー

ソフト麺給食

★ソフト麺のミートソースかけ★牛乳★県産イカのしゅうまい
★大豆のカラフルサラダ　★さつまいもタルト

カレーライス給食

★カレーライス　★牛乳　★打ち豆と大根のサラダ
★花らっきょ　★牛乳プリン

きなこあげパン

きなこをたっぷりまぶしたあげパンです。

【材料（１人分）】

コッペパン	70ｇ	A きなこ	6 ｇ
白絞油		A 砂糖	6 ｇ
		A 塩	0.1 ｇ

【作り方】
①コッペパンを片面１０秒間ずつ揚げる。
②油をきる。
③パンにＡをまぶす。

秋のフルーツとブロッコリーのサラダ

柿、りんご、ブロッコリー、今が旬の秋の味をサラダでいただきましょう。

【材料（４人分）】

ブロッコリー	120g	一口大
りんご	60g	いちょう切り
柿	60g	いちょう切り
干しぶどう	20g	
アーモンド	12g	
A 穀物酢	8g	
A 白絞油	16g	
A 塩	1.6g	
A こしょう	少々	

柿

野菜のスープ煮

福井の野菜がたっぷりで、体が温まります。

【材料（４人分）】

若鶏もも肉	100g	3㎝角切り
清酒	1.2g	
じゃがいも	200g	大きめの一口大
にんじん	80g	いちょう1.5㎝幅
玉ねぎ	12g	くし形
ウインナー	40g	１㎝幅カット
水煮うずら卵	80g	
キャベツ	140g	大きめの四角切
さやいんげん	40g	3㎝カット
かぶ	80g	大きめのくし形切
白絞油	2g	
こしょう	少々	
コンソメ	8g	
水	160g	

デザート

おおい町特産の梅で作ったさっぱりとした味のゼリーです。

完熟梅ゼリー　40 ｇ/個

【栄養価（１人分）】
エネルギー766kcal　脂質34.7ｇ
たんぱく質27.9g　塩分2.1g

ソフト麺のミートソースかけ

正式な名前は「ソフトスパゲティ式麺」といいます。学校給食向けに作られた麺です。

【材料（４人分）】

ソフト麺	400g	有塩バター	20g
ふくいポーク	60g	薄力粉	32g
牛肉	40g	コンソメ	2g
しょうが	4g	濃いロしょうゆ	8g
にんにく	2g	ウスターソース	12g
玉ねぎ	200g	こしょう	少々
にんじん	100g	さとう	4g
パセリ（生）	4g	塩	2.4g
トマトピューレ	40g	水	320g
トマトケチャップ	40g		

【ミートソースの作り方】
①材料をみじん切りにする。
②バターで材料を炒める。
③薄力粉をふり入れ軽く混ぜたら、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟなど調味料を入れて煮込む。
④食塩で味を調える。

デザート

あわら産のさつまいもで作ったタルトです。

さつまいもタルト　35 ｇ/個

さつまいも

大豆のカラフルサラダ

赤・黄・青の３色の大豆が入っています。

【材料（４人分）】

大豆（黄）	20g	大豆は一晩水につけて、30分間茹でる。
大豆（青）	20g	
大豆（赤）	16g	
5㎜角チーズ	20g	
キャベツ	60g	
きゅうり	28g	
越のルビー	40g	
ホールコーン	20g	
越のルビードレッシング	32g	

越のルビー

※越のルビードレッシングとは
トマト（越のルビー）を使った、さっぱりとした味わいのドレッシングです。

県産イカのしゅうまい

スルメイカが入ったしゅうまいです。ぷりぷりした食感です。

【材料（４人8個分）】

鶏卵	40g		
魚肉すり身	88g	小麦粉	16g
スルメイカ	56g	みりん	11.2g
玉ねぎ	56g	砂糖	5.6g
水	56g	塩	少々
サラダ油	56g	皮（小麦）	8枚

【栄養価（１人分）】　エネルギー756kcal　脂質30.1ｇ　たんぱく質32.5g　塩分3.8g

カレーライス

子どもたちの一押しの学校のカレーです。

【材料（４人分）】

コシヒカリ	320g
六条大麦	32g
ふくいポーク	80g
じゃがいも	200g
にんじん	80g
玉ねぎ	160g
にんにく	2g
しょうが	6g
白絞油	4g
グリンピース	32g
粉チーズ	6g
ウスターソース	8g
トマトケチャップ	24g
牛乳	24g
塩	1.2g
濃口しょうゆ	8g
カレールウ	48g
水	320g

コシヒカリ

付け合わせ

カレーの薬味にはこれ！県特産の三里浜の花らっきょうです。

花らっきょ　10 ｇ/人

打ち豆と大根のサラダ

福井の食文化を支えている打ち豆を使ったサラダです。

【材料（４人分）】

大根	80g	ひじき	4g
小松菜	40g	濃口しょうゆ	2g
にんじん	40g	砂糖	1.2g
塩	0.4g	本みりん	0.8g
打ち豆	12g	うららのドレッシング	30g

【作り方】
①大根、にんじんを千切りにきって下ゆでする。
②小松菜を茹でて３㎝長さに切る。
③ひじきをもどす。
④ひじきと打ち豆は濃口しょうゆ、三温糖本みりんで下味を付けて煮る。

※うららのドレッシングとは
福井県立農林高校が開発した、梅干しとらっきょうを使い醤油ベースのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞです。

デザート

県産牛乳と米粉で作ったまろやかな味わいのプリンです。

牛乳プリン　60 ｇ/個

【栄養価（１人分）】
エネルギー741kcal　脂質18.2ｇ
たんぱく質22.8g　塩分3.1g

※赤字の食材は福井県産を使用しています。