



令和2年 6月 献立だより



※新型コロナウイルス感染症予防対策として、給食時間(配膳や食事)における感染リスクを減らすため、

通常の献立よりも汁物を減らすなど、分けやすいものを中心とした献立に変更しています。御理解いただきますようお願いいたします。

福井市北部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルゲン (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
								1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖		6群 油脂
1日 (月)	①ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツとピーマンのソテー ④フルーツミックス ⑤牛乳							②豚肉	⑤牛乳	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし ④黄桃(缶) みかん(缶) パインアップル(缶) りんご	①ご飯 ②じゃがいも ②③油	②カレーパウダー ②③油	843 22.7
2日 (火)	①コッペパン ②ハンバーグのデミグラスソースかけ ③ポトフ ④マーシャルビーンズ ⑤牛乳							②豚肉 ②③鶏肉 ④大豆粉	④脱脂粉乳 ⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ だいこん セロリー	①パン ①②④砂糖 ②じゃがいも	②油 ラード デミグラスソース■ ②④大豆油 ④パーム油 コーン油	869 34.3
3日 (水)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③団子と大根の煮物 ④しそ味ひじき ⑤牛乳							②鶏肉 ③豚肉	④ひじき 寒天 ⑤牛乳	③にんじん いんげん ④しその実	③しょうが だいこん こんにゃく	①③ご飯 ②③でん粉 ③④砂糖 ④水あめ キヌア	②③④油 ④大豆油	889 30.5
4日 (木)	①ソフト麺 ミートソース ②チンゲン菜ともやしのソテー ③味付け煮干し ④牛乳							①牛肉 豚肉	③かたくちいわし ④牛乳	①トマトピューレー ①②にんじん ②チンゲン菜	①しょうが にんにく たまねぎ グリンピース ②もやし	①ソフト麺 じゃがいも ③砂糖	①ハヤシルウ ①②油	901 37.6
5日 (金)	①ご飯 ②アカガレイフライ ③大豆の磯煮 ④ふりかけ ⑤牛乳							②かれい ③大豆 凍り豆腐 さつま揚げ ④かつお節	③ひじき ④青のり のり ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④広島菜 京菜 大根菜 トマト ほうれんそう かぼちゃ	③れんこん こんにゃく ④とうもろこし たまねぎ グリンピース	①ご飯 ②小麦粉 ②④でん粉 ③④砂糖 ④じゃがいも 水あめ	②油 ④ごま	834 34.4
8日 (月)	①ご飯 ②ハヤシシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④りんごゼリー ⑤牛乳							②豚肉	⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー ③ピーマン	②にんにく たまねぎ とうもろこし ③キャベツ えりんぎ ④りんご果汁	①ご飯 ④水あめ 砂糖	②ハヤシルウ ②③油	791 23.6
9日 (火)	①プラスコッペパン ②鶏肉のマーマレード焼き ③野菜のスープ煮 ④黒糖ビーンズ ⑤牛乳							②鶏肉 ③ベーコン ④大豆	⑤牛乳	③にんじん こまつな	②いよかん 夏みかん ゆず果汁 ③たまねぎ キャベツ	①パン ①②砂糖 ②でん粉 水あめ ③じゃがいも ④黒砂糖	②油	943 39.4
10日 (水)	①ご飯 ②焼き鯖 ③鶏すき風煮 ④パインアップル ⑤牛乳							②鯖 ③鶏肉 豆腐	⑤牛乳	③にんじん	③かんぴょう たまねぎ ④パインアップル(缶)	①ご飯 ③麩 砂糖	②③油	869 35.6
11日 (木)	①ご飯 ②ポテト春巻き ③八宝菜 ④ふりかけ ⑤牛乳							②ベーコン ③豚肉 ちくわ	④昆布 のり 青のり ⑤牛乳	③にんじん いんげん	③たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが	①ご飯 ②じゃがいも 小麦粉 ②③でん粉 ④砂糖	②③油 ③ごま油 ④ごま	790 27.0
12日 (金)	◆しあわせ元気給食◆ ①ご飯 ②豚肉の梅酒煮 ③切干し大根とじゃがいもの煮物 ④味付けのり ⑤牛乳							②豚肉 ③厚揚げ さつま揚げ ④かつお節	④のり 昆布 ⑤牛乳	③にんじん いんげん	②梅ピューレー こんにゃく しょうが にんにく ③切干し大根	①ご飯 ②でん粉 ②③④砂糖 ③じゃがいも	②油	858 36.1

■ソフト麺は「そば」と同じ工場で製造しています。

■ _____ はその他の食べ物です。

■「あぶら」は菜種油を使用しています。

■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■練り製品には、調味料の中に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

■「かたくちいわし」「ちりめんじゃこ」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

■「醤油」由来のアレルゲンは記載していません。

■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は学校へ加工品の成分表を希望してください。



日曜日	 こんだてめい	アレルゲン (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
								1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖		6群 油脂
15日 (月)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしとにらの炒め物 ④ミニトマト ⑤牛乳						②豆腐 豚肉 みそ	⑤牛乳	②③にんじん ③にら ④ミニトマト	②しょうが にんにく たまねぎ ③もやし	①ご飯 ②でん粉 砂糖	②ごま油 ③油	764 28.5	
16日 (火)	①コッペパン ②ヒシカツ ③ソース◎ ④米粉のクリームシチュー ⑤牛乳	○	○				②豚肉 ④鶏肉	④チーズ ④⑤牛乳	④にんじん こまつな	②アセロラ ④たまねぎ	①パン 砂糖 ②小麦粉 米麴 ④じゃがいも 米粉	②油 パーム油 ④バター 生クリーム	855 33.9	
17日 (水)	①ご飯 ②あじフライ ③じゃがいもと揚げの煮物 ④ひじきのり ⑤牛乳						②あじ ③鶏肉 厚揚げ ④かつお	④のり ひじき 煮干し ⑤牛乳	③いんげん にんじん	③たまねぎ こんにゃく	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 でん粉 ③じゃがいも ③④砂糖 ④水あめ	②③油	873 31.8	
18日 (木)	①ご飯 ②トマトのハヤシシチュー ③青菜のじゃこ炒め ④フルーツナタデココ ⑤牛乳						②豚肉	③ちりめんじゃこ ⑤牛乳	②トマト パセリ ②③にんじん ③こまつな	②にんにく たまねぎ ③キャベツ ④みかん (缶) パインアップル (缶) ナタデココ	①ご飯 ②④砂糖	②ハヤシルウ ②③油	822 24.6	
19日 (金)	①ご飯 ②焼きちくわのたれかけ ③豆腐の五目煮 ④ふりかけ ⑤牛乳	○					②ちくわ ③豆腐 豚肉 ④かつお節	④青のり のり ⑤牛乳	③④にんじん ④広島菜 京菜 大根葉 トマト ほうれんそう かぼちゃ	③こんにゃく たけのこ 乾しいたけ ③④たまねぎ グリーンピース ④とうもろこし	①ご飯 ②③④砂糖 ②でん粉 ④じゃがいも 水あめ	②③油 ④ごま	753 29.8	
22日 (月)	①ツナピラフ ②焼きウインナー ③れんこんサラダ ④牛乳						①まぐろ ②鶏肉	④牛乳	①③にんじん	①たまねぎ えだまめ とうもろこし ③れんこん きゅうり	①ご飯 ②でん粉 砂糖	①米油 ①②油 ③ドレッシング●	865 29.1	
23日 (火)	①コッペパン ②野菜入りメンチカツ ③ポークビーンズ ④いちごジャム ⑤牛乳	○	○				②③豚肉 ③大豆 金時豆 白いんげん豆	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③にんじん ③トマト	②とうもろこし キャベツ ②③たまねぎ ③セロリー えだまめ ④いちご	①パン ①②③④砂糖 ②パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー ③じゃがいも ④水あめ	②大豆油 ②③油	937 34.9	
24日 (水)	①ご飯 ②揚げ鶏肉のレモンたれかけ ③野菜のみそ炒め ④ふりかけ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ちくわ みそ	④昆布 のり 青のり ⑤牛乳	③にんじん いんげん	②レモン果汁 ③たまねぎ たけのこ キャベツ もやし 乾しいたけ しょうが	①ご飯 ②でん粉 ②③④砂糖	②③油 ④ごま	832 28.9	
25日 (木)	ポークピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④錦糸卵 ⑤みかんゼリー ⑥牛乳						②豚肉 ④卵	⑥牛乳	③ほうれんそう にんじん	②しょうが にんにく ③もやし とうもろこし ⑤みかん果汁	①ご飯 ②③④⑤砂糖 ④でん粉 ⑤水あめ	②油 ②③ごま油 ごま ④大豆油	784 31.8	
26日 (金)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③肉じゃが ④味付けのり ⑤牛乳						②いわし ③豚肉 ④かつお節	④のり 昆布 ⑤牛乳	③にんじん いんげん	②梅 レモン果汁 ③たまねぎ こんにゃく	①ご飯 ②でん粉 ②③④砂糖 ③じゃがいも	③油	819 32.1	
29日 (月)	◆朝倉ゆめまるランチ◆ ふくい元気っ子カレーライス ①麦ご飯 ②ふくい元気っ子カレーシチュー ③ふくいサーモンのころころ揚げ ④梅ゼリー ⑤牛乳						②豚肉 打ち豆 厚揚げ ③にじます	⑤牛乳	②トマトピューレー にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④梅ピューレー	①ご飯 麦 ②じゃがいも ③でん粉 ④砂糖	②③油 ②六条大麦カレーパウダー★	996 34.6	
30日 (火)	①プラスコッペパン ②ハンバーグのバーベキューソースかけ ③野菜のコンソメ煮 ④味付け煮干し ⑤牛乳	○	○				②鶏肉 豚肉 ③ベーコン	④かたぢいわし ⑤牛乳	③にんじん いんげん	②③たまねぎ ③キャベツ れんこん だいこん しめじ	①パン ①②④砂糖 ②じゃがいも	②ラード 油 大豆油	855 35.1	

ドレッシング等の成分

【 】はアレルゲンです。

■デミグラスソース： ブラウンルウ (小麦粉、ラード)・トマトペースト・ソテッドオニオン・チキンエキス・にんじん・砂糖・でん粉・塩・香辛料【小麦 鶏肉】

◎中濃ソース： 野菜・果実(トマト、テーツ、にんじん、その他)・酢・砂糖・塩・コーンスターチ・香辛料【大豆 りんご】

●野菜いっぱいドレッシング： 油・野菜(玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが)・酢・しょうゆ・砂糖・りんご・塩

ブルーン・鯉節エキス【りんご 鶏 豚】

★大麦カレールウ： パーム油・ペに花油・大麦粉・砂糖・カレー粉・でん粉・塩・パインアップル・マンゴー・パパイヤ・トマト・たまねぎ

◎今月の平均主要栄養価 熱量852 kcal たんぱく質31.7g 脂質23.4g 炭水化物123.3g 食塩相当量2.8g