



# 令和3年 5月 献立だより



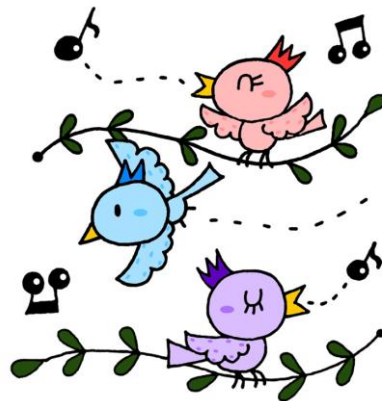
福井市北部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー (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	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	
<b>6日 (木)</b>	①ご飯 ②ハヤシチュー ③小松菜とツナのソテー ④フルーツナタデココ ⑤牛乳		○				②豚肉 ③まぐろ	⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー ③こまつな	②にんにく たまねぎ しめじ ③もやし ④みかん(※) バインアップル(※)	①ごはん ④ナタデココ	②ハマシルウ ②③油 ③米油	856 28.5
<b>7日 (金)</b>	①ご飯 ②ちくわの磯辺揚げ ③高野豆腐の煮物 ④ふりかけ(野菜) ⑤牛乳		○				②ちくわ ③凍り豆腐 鶏肉 ④かつお節	②④青のり ④のり ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④広島菜 京菜 大根葉 トマト ほうれん草 かぼちゃ	③たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく たけのこ ④とうもろこし グリーンピース	①ご飯 ②小麦粉 ③④砂糖 ④じゃがいも 水あめ てん粉	②③油 ④ごま	797 31.0
<b>10日 (月)</b>	①ご飯 ②たらの甘酢あんかけ ③ひじきの炒め煮 ④豚汁 ⑤牛乳						②たら ③油揚げ ④豚肉 みそ	③ひじき ⑤牛乳	②ピーマン ③いんげん ③④にんじん	②たまねぎ ③れんこん こんにゃく ④しょうが だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④さつまいも	②③油	818 34.6
<b>11日 (火)</b>	セルフウインナードック ①プラスチックパン ②ウインナー ③やさいのケチャップソテー ④ポトフ ⑤牛乳		○	○			②豚肉 ④鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	③とうもろこし ③④たまねぎ ④キャベツ	①パン ①②③砂糖 ②でん粉 ④じゃがいも	②③油	848 32.7
<b>12日 (水)</b>	☆歯ッピー給食☆ ①ご飯 ②すき焼き風煮 ③おひたし ④小女子の佃煮 ⑤牛乳		○				②豚肉 豆腐 寒天 ⑤牛乳	④しらす干し ⑤牛乳	②③にんじん ③ほうれん草	②こんにゃく たまねぎ ③もやし ②ねぎ	①ご飯 ②ふ ②④砂糖 ④水あめ	②油	746 30.3
<b>13日 (木)</b>	①ご飯 ②たけのこ入りミンチカツ ③キャベツのおかか炒め ④すまし汁 ⑤牛乳		○				②豚肉 牛肉 ③かつお節 ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②たけのこ アセロラ ②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 小麦粉 米麴 ③ごま油	②油 パーム油	788 27.4
<b>14日 (金)</b>	①ご飯 ②野菜と豆腐のお好み焼き風 ③ごま酢和え ④のっぺい汁 ⑤牛乳						②魚すり身 豆腐 ④鶏肉	⑤牛乳	②ブロッコリー ②④にんじん	②キャベツ たまねぎ ③きゅうり もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②じゃがいも お好みソース▲ ②③砂糖 ②④でん粉 ④さといも	②油 ③ごま	712 25.4

## ドレッシング等の成分

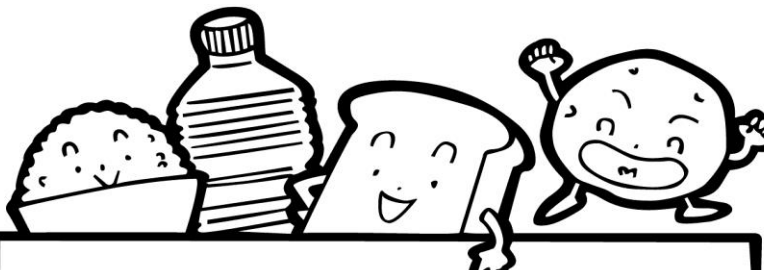
【 】はアレルギーです。

- ◆野菜いっぱいドレッシング・・・油・野菜(玉ねぎ、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・ブルーネ・かつお節エキス【りんご・鶏・豚】
- タルタルソース・・・油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・砂糖・ピクルス(きゅうり・りんご酢)  
大豆粉・塩・大豆・たまねぎ・香辛料・オニオンエキス・レモン果汁・こんにゃく精粉  
【りんご・大豆】
- ▲お好みソース・・・野菜・果物・酢・塩・酒精・しょうゆ・オイスターエキス・肉エキス・昆布・しいたけ  
【もも・りんご・大豆・鶏・豚】
- ハニーマスタード・・・マスタード・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩【りんご】
- ◎がらすープの素・・・ボークエキス・チキンエキス・塩・豚脂・豚肉・鶏肉・香味油・酵母エキス  
鶏脂【鶏・豚】
- ◇焙煎ごまドレッシング・・・大豆油・しょうゆ・砂糖・酢・ごま・しいたけエキス・塩・卵黄  
【大豆・りんご・ごま・卵】



◎今月の主な平均栄養価 熱量 817kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.6g 炭水化物 119.4g 食塩相当量 2.9g

日 曜日	献立名	アレルギー (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	そば	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	
17日 (月)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③マーボー豆腐 ④れんこんサラダ ⑤牛乳		○			②卵 ③豆腐 豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③しょうが たまねぎ ④れんこん きゅうり	①ご飯 ②③砂糖 てん粉	②大豆油 ③油 ④ドレッシング◆	853 31.9
18日 (火)	☆フランスの料理☆ ①コッパパン ②さげのムニエルふう ③タルタルソース ④ポテトリゾネーズ ⑤ジュリアンスープ ⑥牛乳		○			②鮭 ④ベーコン	⑥牛乳	④パセリ ④⑤にんじん	④⑤たまねぎ ⑤だいこん はくさい	①パン ②でん粉 ④じゃがいも	②④油 ③タルタルソース●	839 33.2
19日 (水)	☆ふるさと給食☆ ①油揚げご飯 ②メキシコフライ ③煮ひたし ④打ち豆汁 ⑤牛乳		○			①厚揚げ ②にぎす ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	①③④にんじん ③小松菜	③はくさい ④だいこん	①ご飯 麦 砂糖 ②小麦粉 てん粉 ④さつまいも	②油	871 32.9
20日 (木)	①ご飯 ②揚げ鶏のレモンだれかけ ③五目きんぴら ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳		○			②鶏肉 ③さつまいも	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④みつば	②レモン果汁 ③たけのこ こんにやく ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④ふ	②③油 ③ごま	841 29.3
21日 (金)	①ご飯 ②ポークレッシュ ③青菜のじゃこ炒め ④切り干し大根とじゃがいもの煮物 ⑤牛乳		○			②豚肉 ④厚揚げ さつまいも	③ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん いんげん	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④切干し大根	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ ②④砂糖 ④じゃがいも	③油	796 27.1
24日 (月)	チキンソースカツ丼 ①ご飯 ②チキンカツ ③ソース ④もやしとコーンの炒め物 ⑤みそ汁 ⑥牛乳		○			②鶏肉 大豆粉 ⑤豆腐 みそ	⑥牛乳	④⑤にんじん	④もやし どうもろこし ⑤えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖	②パーム油 ヤン油 米油 ②④油 ③がらすープの素◎	801 30.7
25日 (火)	①フランスコッパパン ②豚肉のハニーマスタードソテー ③米粉のクリームスープ ④ミニトマト ⑤牛乳		○			②豚肉 ③ベーコン	③チーズ ③⑤牛乳	③にんじん 小松菜 ④ミニトマト	②⑤たまねぎ	①パン ①②砂糖 ②でん粉 ハニーマスタード■ ③じゃがいも 米粉	②③油 ③バター 生クリーム	869 33.4
26日 (水)	①ごはん ②焼き鯖 ③ごぼうサラダ ④きゅう汁 ⑤牛乳		○			②さば ④油揚げ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	③ごぼう キャベツ ④たけのこ たまねぎ	①ご飯	②油 ③ドレッシング◇ ごま	768 30.1
27日 (木)	①ソフト麺のカレーソース ②ウインナーとキャベツのソテー ③かみかみ煮干し ④牛乳		○			①豚肉 ②鶏肉	③煮干し ④牛乳	①②にんじん ②ピーマン	④たまねぎ にんにく しょうが ②キャベツ	①ソフト麺 じゃがいも ②水あめ 砂糖 でん粉	①カレールウ ①②油	891 38.1
28日 (金)	①ご飯 ②とうふ ③しょうゆ ④肉じゃが ⑤野菜のごま油炒め ⑥牛乳		○			②豆腐 ④豚肉	⑥牛乳	④いんげん ④⑤にんじん ⑤小松菜	④たまねぎ こんにやく ⑤キャベツ	①ご飯 ④じゃがいも 砂糖	④油 ⑤ごま油	785 26.3
31日 (月)	二色そばほうろ ①ご飯 ②ツチそば ③炒り卵 ④真たくさんのみそ汁 ⑤牛乳		○			②まぐろ ③卵 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	④にんじん	②しょうが グリーンピース ④はくさい だいこん しめじ	①ご飯 ②③砂糖	②米油 ③大豆油 油	825 33.4



- 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。
- 「のり」「にぼし」「しらすほし」「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。
- 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。
- 「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦・大豆)は表示しません。
- 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ご希望ください。