令和3年　6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	アレルゲン（5品目・大豆） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜　果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1日 **（火）**	ツナサンド ①プラスコッペパン ②ツナの炒り煮 ③ゆで野菜 ④マヨネーズ　**卵不使用のマヨネーズです。** ⑤ポークビーンズ ⑥牛乳	○		○			○ ○	②まぐろ ⑤豚肉 白いんげん豆 金時豆 大豆	⑥牛乳	③⑤にんじん ⑤トマト	③キャベツ ⑤にんにく　たまねぎ セロリー　えだまめ	①パン 砂糖 ⑤じゃがいも	②米油 ⑤油 ④ノンエッグマヨネーズ◎	968 40.8
2日 **（水）**	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③れんこんの炒め煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳			○			○	②いわし ③豚肉 ④豆腐　みそ 打ち豆	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②うめ ③れんこん こんにゃく ④だいこん　たまねぎ	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖	③油	747 32.2
3日 **（木）**	①ご飯 ②野菜ボールのごま衣揚げ ③五目きんぴら ④豆腐のすまし汁 ⑤越のルビー ⑥牛乳	○		○			○ ○	②魚すり身 ③豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑥牛乳	②③④にんじん ③いんげん ⑤トマト ④ねぎ	②③ごぼう ③こんにゃく ④たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 小麦粉 ②③砂糖	②ごま ②③油	764 29.5
4日 **（金）** 	**✿鉄たっぷり給食✿** ①ご飯 ②焼き鯖 ③小松菜の煮びたし ④呉のみそ汁 ⑤牛乳	○		○			○ ○	②鯖 ③さつま揚げ ④大豆粉 油揚げ みそ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん ④ねぎ	③しめじ ④だいこん	①ご飯 ④じゃがいも	②油	820 34.6
7日 **（月）**	①ご飯 ②鶏肉の和風だれかけ ③青菜のおかか炒め ④れんこんのみそ汁 ⑤牛乳	○		○			○ ○	②鶏肉 ③ちくわ かつお節 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③キャベツ ④だいこん　えのきたけ れんこん	①ご飯 ②砂糖 でん粉	②油 ③ごま油	803 35.1
8日 **（火）**	①プラスコッペパン ②ミートボールのケチャップ煮 ③野菜のスープ煮 ④フルーツミックス ⑤牛乳	○		○			○	②豚肉 ②③鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③だいこん　キャベツ ④おうとう（缶）　みかん（缶） パインアップル（缶）　りんご	①パン ①②砂糖 ②でん粉 水あめ	③油	873 32.6
9日 **（水）**	①ご飯 ②厚焼き卵 ③チンゲン菜の煮びたし ④豚汁 ⑤牛乳	○	○	○			○ ○ ○	②卵 ③さつま揚げ ④豚肉 厚揚げ みそ	⑤牛乳	③チンゲン菜 ③④にんじん ④ねぎ	④しょうが だいこん	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ④じゃがいも	②大豆油	784 31.2
10日 **（木）** 	**✿歯ッピー給食✿** ①ご飯 ②さわらの磯辺揚げ ③江戸っ子煮風 ④小松菜のごま油炒め ⑤牛乳	○		○			○	②さわら ③豚肉 大豆 凍り豆腐	②青のり ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④小松菜	③こんにゃく たけのこ　たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②小麦粉 ③じゃがいも 砂糖	②③油 ④ごま油	875 32.8
11日 **（金）**	①ご飯 ②カレーシチュー ③野菜サラダ ④かみかみ煮干し ⑤牛乳	○		○			○	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが　にんにく ③キャベツ きゅうり	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖	②油 カレールウ ③ドレッシング● ④ごま	788 27.3

ドレッシング等の成分　　【　　】はアレルゲンです。

◎ノンエッグハーフマヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・塩・香辛料・大豆粉・レモン果汁・こんにゃく精粉【大豆】

●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・プルーン・鰹節エキス【りんご　鶏　豚】

◆青じそドレッシング・・・・・・・酢・しょうゆ・砂糖・水あめ・かつお節エキス・レモン果汁・魚醤・青じそ・発酵調味料【大豆】

■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。

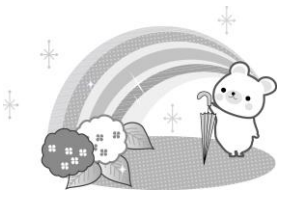
■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■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」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。



福井市北部学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	アレルゲン（5品目・大豆） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
14日 （月）	①ご飯 ②豆腐 ③しょうゆ ④新じゃがのそぼろ煮 ⑤春雨とわかめのドレッシング和え ⑥牛乳			○			○ ○	②豆腐 ④鶏肉	⑤わかめ ⑥牛乳	④⑤にんじん	④しょうが　たまねぎ こんにゃく グリンピース ⑤きゅうり	①ご飯 ④じゃがいも 砂糖 でん粉 ⑤春雨	④油 ⑤ドレッシング◆	825 26.7
15日 （火）	①きなこ揚げパン ②ボイルウインナー ③野菜たっぷりスープ ④牛乳	○		○ ○			○	①きなこ ②豚肉 ③鶏肉	④牛乳	③にんじん 小松菜	③たまねぎ キャベツ とうもろこし	①パン ①②砂糖 ②でん粉	①油	831 33.5
16日 （水）	スタミナ焼肉丼 ┌①ごはん └②スタミナ焼肉 ③もやしときゅうりの香り和え ④麩のすまし汁 ⑤甘夏みかんゼリー ⑥牛乳	○ ○		○			○ ○	②豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑥牛乳	④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ ②しょうが　にんにく りんご ③きゅうり　もやし ④しめじ　⑤甘夏みかん	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④麩	②油 ③ごま ごま油	762 33.7
17日 （木） 	❖ふるさと給食・石塚左玄まるごと給食❖ ①麦入りわかめご飯 ②ししゃもの天ぷら ③三色ごま和え ④ふるさと汁 ⑤牛乳	○		○			○	②ししゃも ④豆腐 みそ	①わかめ ⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④だいこん えのきたけ	①ご飯　麦 水あめ ②小麦粉 でん粉 ③砂糖 ④さつまいも	②油 パーム油 ③ごま	817 26.2
18日 （金）	①ソフト麺ミートソース ②野菜ソテー ③かみかみじゃこ豆 ④牛乳	○		○			○ ○	①豚肉 ②ベーコン ③大豆	③煮干し ④牛乳	①トマトピューレー にんじん ②ピーマン	①しょうが　にんにく たまねぎ ②もやし キャベツ	①ソフト麺 ③砂糖	①ハヤシルウ ①②油	892 39.6
21日 （月）	①ご飯 ②豆腐の五目煮 ③キャベツとエリンギの炒め物 ④ごま昆布 ⑤牛乳			○			○	②豆腐 豚肉 ③ベーコン	④昆布 寒天 ⑤牛乳	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ　こんにゃく たけのこ　ほししいたけ グリンピース ③キャベツ えりんぎ	①ご飯 ②④砂糖 ④水あめ	②③油 ④ごま	739 27.4
22日 （火）	①プラスコッペパン ②鶏肉のマーマレードかけ ③米粉のクリームスープ ④トマト ⑤牛乳	○		○ ○				②鶏肉	③チーズ ③⑤牛乳	③にんじん ほうれんそう ④トマト	②いよかん　夏みかん ゆず果汁 ③たまねぎ	①パン ①②砂糖 ②水あめ　でん粉 ③じゃがいも 米粉	②油 ③バター 生クリーム	933 37.1
23日 （水） 	❖朝倉ゆめまるランチ❖ かき揚げ丼 ┌①ご飯 └②野菜かき揚げ ③青菜とキャベツの塩麹炒め ④まめまめみそ汁 ⑤羽二重餅 ⑥牛乳	○		○			○ ○	④打ち豆 発芽大豆 みそ	⑥牛乳	②③④にんじん ③小松菜 ④ねぎ	②たまねぎ　ごぼう ③キャベツ ④だいこん	①ご飯 ②さつまいも 小麦粉　でん粉 ②⑤砂糖 ③塩麹 ④さつまいも ⑤もち米 水あめ	②米油 ②③油	891 23.1
24日 （木）	①ご飯 ②ふくいサーモンフライ ③野菜のごま油炒め ④けんちん汁 ⑤牛乳 県より無償提供された地場産物です。	○		○			○	②にじます ④鶏肉 豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	③もやし キャベツ ④だいこん　ごぼう	①ご飯 ②小麦粉 でん粉	②油 ③ごま油	760 30.0
25日 （金）	給食はありません													
28日 （月）	①ご飯 ②ポークしゅうまい ③切り干し大根の炒め煮 ④あげのみそ汁 ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	○ ○		○			○ ○	②豚肉 ③さつま揚げ ④厚揚げ みそ	⑤かたくちいわし ⑥牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ②④たまねぎ ③切り干し大根	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 水あめ ②③⑤砂糖 ④じゃがいも	③ごま油	772 31.1
29日 （火）	①プラスコッペパン ②鶏肉と豆のケチャップ煮 ③青のりポテト ④野菜スープ ⑤牛乳	○		○			○	②鶏肉 大豆　金時豆 白いんげん豆 ④ベーコン	③青のり ⑤牛乳	②④にんじん	②枝豆 ②④たまねぎ ④キャベツ　しめじ	①パン ①②砂糖 ③じゃがいも		833 36.5
30日 （水）	①ご飯 ②ごぼう天の甘辛煮 ③肉じゃが ④カラフル野菜の炒め物 ⑤牛乳	○		○			○	②魚すり身 ③豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④ピーマン 赤ピーマン	②ごぼう ③たまねぎ こんにゃく ④もやし とうもろこし	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	②③④油	826 29.0

◎今月の平均主要栄養価　熱量824ｋcal　たんぱく質31.9ｇ　脂質22.7ｇ　炭水化物117.2ｇ　食塩相当量3.2ｇ