



令和3年 12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	落花生	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	
1日 (水)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③ゆでじゃがの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳						②鯖 みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③とうもろこし ③④たまねぎ ④えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ 砂糖 でん粉 ③じゃがいも ④麩	③油	800 28.5
2日 (木)	☆鉄たっぷり給食☆ ①ご飯 ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③おでん ④青菜の炒め物 ⑤牛乳						②大豆 ③魚すり身 厚揚げ	②煮干し ③昆布 ⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	③こんにゃく だいこん ④もやし	①ご飯 ②③でん粉 砂糖 ③さといも	②③④油	774 28.0
3日 (金)	①ご飯 ②鶏肉と大根の春雨煮 ③白菜の香りとえ ④ツナとひじきの佃煮 ⑤牛乳						②鶏肉 ④まぐろ	④ひじき ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③ほうれんそう	②たけのこ だいこん ③はくさい	①ご飯 ②春雨 ②③④砂糖	②油 ③ごま油 ④米油 ごま	798 27.0
6日 (月)	☆ドリームランチ☆ ①コーンピラフ(麦入り) ②皇型ハンバーグのケチャップソースがけ ③野菜ソテー ④洋風スープ ⑤ケーキ ⑥牛乳						②豚肉 ②④鶏肉 ⑤卵	⑤乳 練乳 ⑥牛乳	①④にんじん ③ピーマン ④パセリ	①とうもろこし ①②④たまねぎ ③キャベツ もやし	①ご飯 麦 ②でん粉 ②④じゃがいも ②⑤砂糖 ⑤小麦粉 水あめ	①②③⑤油 ②ラード ⑤チョコレート	943 28.4
7日 (火)	フィッシュサンド ①プラスチックパン ②たら ③ポイル野菜 ④ソース ⑤具の野菜スープ ⑥牛乳						②たら ⑤ベーコン 大豆粉	⑥牛乳	③⑤にんじん ⑤小松菜	③キャベツ ⑤だいこん れんこん しめじ	①パン 砂糖 ②米粉 じゃがいも	②油	823 32.7
8日 (水)	①ご飯 ②ちくわのマヨネーズ焼き ③ごま和え ④豚汁 ⑤牛乳						②ちくわ ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④しょうが たまねぎ こんにゃく ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖 ④じゃがいも	②ノンエッグマヨネーズ■ 油 ③ごま	794 27.2
9日 (木)	①ソフト麺の肉みそソースかけ ②もやしとチンゲン菜のソテー ③フルーツナタデココ ④牛乳						①豚肉 みそ トウバンジャン▲ ②ベーコン	④牛乳	①②にんじん ②チンゲン菜	①しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ②もやし ③ナタデココ みかん(缶) ①ねぎ パイナップル(缶)	①ソフト麺 砂糖 でん粉	①ごま油 ①②油	910 38.5
10日 (金)	☆歯ッピー給食☆ ①ご飯 ②きびなごカリカリフライ ③金時豆の甘露煮 ④ちゃんこ風煮 ⑤牛乳						③金時豆 ④鶏肉 油揚げ 豆腐	②きびなご ⑤牛乳	④にんじん	②しょうが ④はくさい ごぼう だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ でん粉 じゃがいも 米粉 てんさい糖 ②③砂糖 ④さといも	②米油 油 パーム油	862 32.8

小麦・卵・乳アレルギーの人には、代替のデザートがきます。

このマヨネーズは、卵を使用していません。

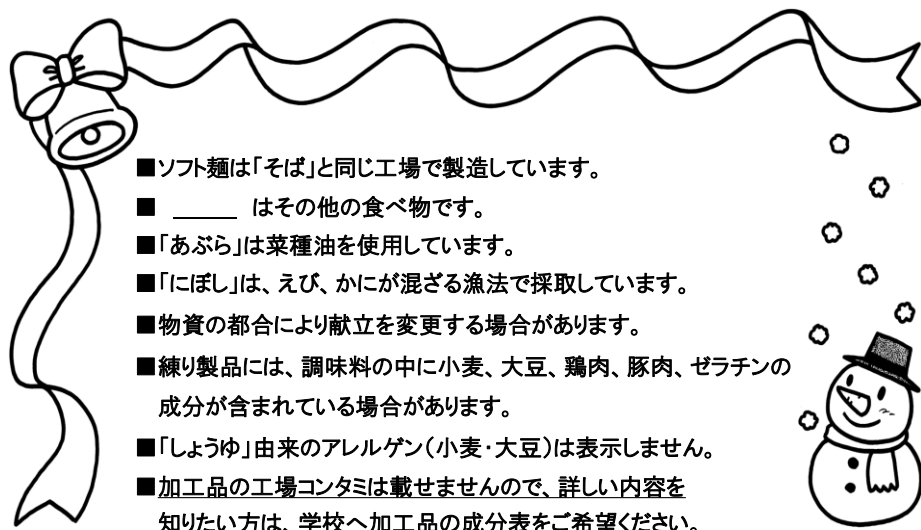


ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです。

- ノンエッグマヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・大豆粉・食塩・大豆たん白・からし・レモン果汁
こんにゃく精粉【大豆】
- ▲ 豆板醤・・・・・・唐辛子・食塩・みそ【大豆】
- ◇ 和風ごまドレッシング・・・しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖・菜種油・大豆油・酢・食塩・米発酵調味料・ごま【大豆 ごま】
- 納豆のたれ・・・・・・しょうゆ・砂糖・かつおエキス・ぶどう糖果糖液糖・米発酵調味料・食塩・酢【さば】



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	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 ①パン	6群 油脂	
13日 (月)	①ご飯 ②豚肉の香味炒め ③切り干し大根の煮物 ④すまし汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③さつまいも ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが レモン果汁 ②④たまねぎ ③切り干し大根 ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖	②油 ③ごま油	773 33.2
14日 (火)	①プラスコップパン ②鶏肉のトマト煮 ③野菜スープ ④キャラメルポテト ⑤牛乳						②鶏肉	⑤牛乳	②トマト ③小松菜 にんじん	②にんにく ②③たまねぎ ③だいこん	①パン ①②④砂糖 ④さつまいも	②オリーブオイル ④油 バター	883 30.7
15日 (水)	①ご飯 ②干草焼き ③豆腐の中華煮 ④海藻サラダ ⑤牛乳						②卵 ③豆腐 豚肉	④わかめ 萑わかめ 赤とさかのり 白とさかのり まふのり 昆布 ⑤牛乳	②③にんじん ③たまねぎ はくさい グリーンピース たけのこ ④キャベツ きゅうり ②ねぎ	①ご飯 ②③でん粉 砂糖	②大豆油 ②③油 ④ドレッシング◇	782 30.7	
16日 (木)	☆冬至給食☆ ①ご飯 ②鶏肉の唐揚げ ③冬至なんぎん ④みそけんちん汁 ⑤ふりかけ ⑥牛乳						②鶏肉 ③あずき ④豆腐 みそ ⑤削り節 (さば・いわし・あじ)	⑤青のり のり ⑥牛乳	③⑤かぼちゃ ④にんじん	④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②⑤でん粉 ③⑤砂糖 ⑤じゃがいも 水あめ	②油 ④ごま油 ⑤ごま	918 34.0
17日 (金)	①ご飯 ②すぎやき煮 ③じゃがいものカレーさんびら ④ごま昆布 ⑤みかん ⑥牛乳						②牛肉 豆腐 ③さつまいも	④昆布 寒天 ⑥牛乳	②③にんじん ③いんげん	②こんにゃく たまねぎ ⑤みかん ②ねぎ	①ご飯 ②麩 ②③④砂糖 ③じゃがいも ④水あめ	②③油 ④ごま	810 30.0
20日 (月)	①ご飯 ②厚揚げ入りカレーシチュー ③キャベツとツナのソテー ④かみかみチップ ⑤牛乳						②豚肉 厚揚げ ③まくろ	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②③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	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールウ ②③油 ③米油 ④ごま	886 32.0
21日 (火)	☆イタリアの料理☆ ①プラスコップパン ミラノ風カツレツ ②ヒレカツ ③トマトソース ④ミネストローネスープ ⑤りんご ⑥牛乳						②豚肉 ④ベーコン 白いんげん豆	⑥牛乳	③トマト パセリ ④にんじん	②アセロラ ③たまねぎ ③④にんにく ④キャベツ だいこん セロリー ⑤りんご	①パン 砂糖 ②小麦粉 でん粉 米麩 ④麦 じゃがいも	②パーム油 ②④油 ③オリーブオイル	868 32.3
22日 (水)	①ご飯 ②納豆(たれ●) ③肉じゃが ④白菜の煮びたし ⑤牛乳						②納豆 ③豚肉 ④さつまいも	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④水菜	③たまねぎ こんにゃく ④はくさい	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③油	817 31.4
23日 (木)	☆ふるさと給食☆ ①ご飯 ②さごしのココロ揚げ ③小松菜のおかか炒め ④福井のめくみ汁 ⑤牛乳						②さごし ③かつお節 ④打ち豆 油揚げ みそ	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん	③もやし ④はくさい まいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	②油 ③ごま油	800 35.6



- 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。
- 「にぼし」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。