



# 令和4年 10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	花生	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	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>☆鉄たっぷり給食☆</b>															
3日 (月)	①ご飯 ②鯖のみぞれ煮 ③大豆磯煮 ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳							②さば ③牛肉 大豆 凍り豆腐 ④厚揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③にんじん ④小松菜	②だいこん ③れんこん ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖			855 37.5
4日 (火)	①おちらし入りココア揚げパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③ビーンズスープ ④牛乳	○	○					②鶏肉 ③ベーコン 金時豆 大豆 白いんげん豆	①脱脂粉乳 ④牛乳	②トマト ③にんじん パセリ	②たまねぎ ③だいこん えだまめ	①パン 水あめ おちらし ①②砂糖 ③じゃがいも	①ココアバター ①②油	765 35.5	
5日 (水)	①ご飯 ②鶏肉の塩こうじたれかけ ③きんぴらごぼう ④呉のみそ汁 ⑤牛乳							②鶏肉 ③さつまいも ④油揚げ 大豆粉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③ごぼう こんにゃく ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②塩麹 でん粉 ③砂糖	②③油 ③ごま	875 36.1	
6日 (木)	①ご飯 ②肉しゅうまい ③マーボー春雨 ④もやしの中華あえ ⑤牛乳		○					②③豚肉 ③みそ トウバンジャン○	④わかめ ⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ しょうが ③にんにく たけのこ 乾しいたけ ④もやし きゅうり ③ねぎ	①ご飯 ②水あめ パン粉 でん粉 小麦粉 ③春雨 ②③④砂糖	③油 ③④ごま油 ④ごま	872 30.9	
<b>☆歯ッピー給食☆</b>															
7日 (金)	①ご飯 ②ししゃもフライ ③切り干し大根とじゃがいもの煮物 ④キャベツとコーンの炒め物 ⑤牛乳	○						③鶏肉 さつまいも 厚揚げ	②ししゃも ⑤牛乳	③いんげん にんじん	③切り干し大根 ④たまねぎ キャベツ とうもろこし	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ③じゃがいも 砂糖	②④油	872 29.9	
10日 (月)	<b>スポーツの日</b>														
11日 (火)	①プラスコッペパン ②鶏肉のマーマレードソースかけ ③マッシュポテト ④野菜スープ ⑤牛乳	○	○					②鶏肉 ④ウインナー	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②いよかん なつみかん ゆず果汁 ④たまねぎ だいこん はくさい	①パン ②砂糖 水あめ でん粉 ③じゃがいも	②油	889 34.7	
12日 (水)	①ソフト麺のミートソースかけ ②コールスローサラダ ③りんご ④牛乳	○						①豚肉 牛肉	④牛乳	①トマト ①②にんじん	①しょうが にんにく たまねぎ ②キャベツ きゅうり とうもろこし ③りんご	①ソフト麺 砂糖	①ハヤシルウ 油 ②コールスロードレッシング◆	940 32.7	
<b>☆秋ランチ (ふるさと・選択給食) ☆</b>															
13日 (木)	①秋の五目ご飯 ②真鯛フライ ③さつまいも ④豆乳プリンタルト ⑤りんごタルト ⑥牛乳							①鶏肉 油揚げ ②まだい ③豚肉 みそ ④⑤豆乳	⑥牛乳	③にんじん	①ごぼう 乾しいたけ ③しょうが だいこん はくさい ⑤りんご ③ねぎ	①ご飯 くり ②パン粉 ②④⑤でん粉 ③さつまいも ①④⑤砂糖 ⑤米粉 コーンフラワー ⑤水あめ	②④⑤油	(選択) 豆乳プリンタルト 893 33.9 りんごタルト 896 34.2	
14日 (金)	<b>秋休み</b>														

■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■ \_\_\_\_\_ はその他の食べ物です。

■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。

■「しょうゆ」由来のアレルゲン (小麦・大豆) は表示しません。

■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。

■「にぼし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。

■ソフト麺は「そば」と同じ工場で製造しています。

■コッペパンに使われているショートニングには、レシチン (大豆由来) が含まれています。

■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確認ください。

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	2群	3群	4群	5群	6群	
17日 (月)							秋休み						
18日 (火)							秋休み						
19日 (水)	①ご飯 ②豚のしょうが炒め ③ほうれん草の香味あえ ④わかめスープ ⑤牛乳						②豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③ほうれん草 にんじん	②しょうが たまねぎ ③キャベツ ④乾しいたけ もやし ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖	②油 ③ごま ごま油	726 30.3
20日 (木)	①ご飯 ②鶏肉と大根の煮物 ③大豆と煮干しの揚げ煮 ④きゅうりのうまボン ⑤牛乳						②鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ ③大豆	③煮干し ④昆布 ⑤牛乳	②にんじん	②だいこん こんにゃく ④キャベツ きゅうり ボン酢しょうゆ●	①ご飯 ②じゃがいも ②③砂糖 ③でん粉	③油 ④ごま	828 31.6
21日 (金)	①ご飯 ②焼きさわらのあまみそかけ ③小松菜のおかか煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳						②さわら みそ ③かつおぶし ④鶏肉 豆腐	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん	③切り干し大根 ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	②油 ④ごま油	775 36.0
24日 (月)	①ご飯 ②メンチカツ ③マカロニサラダ ④かきたま汁 ⑤牛乳						②豚肉 ④卵 豆腐	④わかめ ⑤牛乳	④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④ねぎ ④乾しいたけ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 コーンスターチ ②③砂糖 ②④でん粉 ③マカロニ	②③油	843 29.8
25日 (火)	☆姉妹都市給食☆ セルフドック ①コッペパン ②ウインナーケチャップソースかけ ③キャベツソース ④コーンチャウダー ⑤牛乳						②豚肉 ④鶏肉	④チーズ ④⑤牛乳	④にんじん パセリ	③キャベツ ④たまねぎ とうもろこし	①パン ②でん粉 砂糖 ④じゃがいも	③④油 ④コーンポタージュのもと	867 33.0
26日 (水)	①ご飯 ②ほっけの塩焼き ③青菜の煮びたし ④のっぺい汁 ⑤ふりかけ ⑥牛乳						②ほっけ ③油揚げ ④鶏肉	⑤昆布 青のり 黒のり ⑥牛乳	③小松菜 ④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん ごぼう	①ご飯 ⑤砂糖 ④さといも でん粉	②油 ⑤ごま	729 33.9
27日 (木)	☆福井県産給食☆ ①ご飯 ②しいらの磯辺揚げ ③大根のそぼろ煮 ④もやしとまいたけの炒め物 ⑤福井梅ゼリー ⑥牛乳						②しいら ③厚揚げ 豚肉 牛肉	②青のり ⑥牛乳	③にんじん ④ピーマン	③しょうが こんにゃく だいこん グリーンピース ④もやし まいたけ ⑤梅ビュレ	①ご飯 ②③でん粉 ③⑤砂糖	②③④油	838 33.0
28日 (金)	①ご飯 ②八宝菜 ③さつまいもとお豆のサラダ ④小魚佃煮 ⑤牛乳						②豚肉 いか ③大豆 金時豆 白いんげん豆	④しらす干し ⑤牛乳	②にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ はくさい 乾しいたけ たけのこ ③きゅうり えだまめ フレンチドレッシング△	①ご飯 ②でん粉 ③さつまいも ④水あめ 砂糖	②油 ごま油 ③ノンエッグマヨネーズ▲ 卵不使用のマヨネーズです。	857 32.5
31日 (月)	①麦ご飯 ②チキンカレーシチュー ③れんこんのごまサラダ ④かみかみチップ ⑤牛乳						②鶏肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③れんこん きゅうり えだまめ とうもろこし	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールー 油 ③ごま ノンエッグマヨネーズ▲ 卵不使用のマヨネーズです。	884 27.8

**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・大豆油・酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー【大豆】

◆コールスロドレッシング・・・植物油脂・酢・砂糖・水あめ・塩・レモン果汁・パイナップル果汁・酵母エキスパウダー

●ポンずしょうゆ・・・すだち果汁・かぼす果汁・レモン果汁・ゆず果汁・オレンジ果汁・うんしゅうみかん果汁・しょうゆ・酢・植物性たん白・米発酵調味料・塩・砂糖・かつお節・昆布・酵母エキス・みりん・果糖ぶどう糖液糖・かつおエキス・乾しいたけ粉・魚介たんぱく・調味料【小麦・大豆】

△フレンチドレッシング・・・醸造酢・塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・レモン果汁・ライム果汁・ゆず果汁

○トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ【大豆】

