



# 令和4年 11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			
<b>☆鉄たっぷり給食☆</b>															
1日 (火)	①プラスチックパン ②ハンバーグ照焼ソース ③ビーフン入り野菜炒め ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	○	○			○	②鶏肉 豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	②③しょうが ②③④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん しめじ	①パン ②でん粉 砂糖 マッシュポテト ③ビーフン	②ラード 大豆油 ②③油	874	32.0	
2日 (水)	①ご飯 ②厚焼卵 ③里芋のそぼろ煮 ④煮なます ⑤牛乳		○			○	②卵 ③鶏肉 ④打ち豆 油揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	③しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース ④だいこん	①ご飯 ②③でん粉 ③里芋 ②③④砂糖	②大豆油 ③油 ④ごま油	832	30.7	
3日 (木)	<b>文化の日</b>														
4日 (金)	①ソフト麺のミートソースかけ ②海藻サラダ ③バイン缶 ④牛乳	○					①豚肉	②わかめ 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もやし ③バイン(缶)	①ソフト麺 砂糖	①ハマシルウ 油 ②青じそドレッシング◆	898	32.2	
<b>☆菌ツピー給食☆</b>															
7日 (月)	①麦入りわかめごはん ②いわしの梅肉煮 ③おでん ④きゅうり漬け ⑤牛乳					○	②いわし ③ちくわ 厚揚げ	①わかめ ⑤牛乳	③にんじん	②梅肉 レモン果汁 ③だいこん こんにゃく ④きゅうり なす	①ご飯 麦 ②④砂糖 ②米でん粉 ③里芋	④ごま	764	30.7	
8日 (火)	①プラスチックパン ②鶏肉のハニーマスタード焼き ③もやしとピーマンのソテー ④ポトフ ⑤牛乳	○	○			○	②鶏肉 ④豚肉	⑤牛乳	③ピーマン ④にんじん いんげん	③もやし ④だいこん たまねぎ	①パン ②ハニーマスタード● 砂糖 ④じゃがいも	②③油	885	38.9	
9日 (水)	①ご飯 ②ちくわのマヨネーズ焼き ③大根の煮物 ④れんこんサラダ ⑤牛乳	○				○	②ちくわ ③鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③だいこん こんにゃく ④れんこん とうもろこし	①ご飯 ③砂糖	②ノンエッグマヨネーズ▲ ■卵不使用のマヨネーズです。 ②③油 ⑤野菜いっばいドレッシング△	835	33.3	
10日 (木)	①ご飯 ②野菜焼売 ③白菜と豆腐の五目煮 ④ごま昆布 ⑤牛乳					○	②鶏肉 ②③豚肉 ③豆腐	④昆布 ⑤牛乳	②ほうれんそう ②③にんじん ③いんげん	②とうもろこし しょうが ②③たまねぎ ③こんにゃく たけのこ はくさい	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 でん粉 ②③④砂糖	②ラード ③油 ④ごま	795	28.6	
11日 (金)	①ご飯 ②県産チキンカツ ③五目きんぴら ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	○				○	②鶏肉 ③豚肉 ④みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③ごぼう こんにゃく ④たまねぎ はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 パン粉 ③砂糖 ④さつまいも	②③油 ③ごま	822	29.0	
<b>☆福井県産給食☆</b>															
14日 (月)	①ご飯 ②県産いかと若狭牛のカレーシチュー ③かぶとベーコンの炒め物 ④らっきょう ⑤牛乳						②牛肉 いか ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③かぶ レモン果汁 ④らっきょう	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖	②油 大麦カレールウ□ ③ごま油	817	26.6	
15日 (火)	①プラスチックパン ②飛魚フライ ③きょうろふくサラダ ④カーボロネロ入りスープ ⑤牛乳	○	○			○	②とびうお ④ベーコン	⑤牛乳	③きょうろふく(にんじん) ④小松菜	③キャベツ とうもろこし ④にんにく たまねぎ だいこん カーボロネロ	①パン ②パン粉 でん粉 ④さつまいも	②④油 ③和風ごまドレッシング◇	860	33.0	

■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、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、かきが混ざる漁法で採取しています。

■ソフト麺は「そば」と同じ工場で作っています。

■プラスチック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	牛乳	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>☆ふるさと給食☆</b>												
16日 (水)	①ご飯 ②焼き鯖 ③切干のおかか煮 ④ふるさと汁 ⑤牛乳						②さば ③花かつお ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	③切干大根 ④たまねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④里芋	②油	824 34.2
17日 (木)	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき煮 ③小松菜ともやしの炒め物 ④ツナとひじきの佃煮 ⑤牛乳					②豚肉 凍り豆腐 ③ベーコン ④まぐろ	④ひじき ⑤牛乳	②にんじん ③小松菜	②こんにゃく たまねぎ まいたけ ③もやし	①ご飯 ②ふ ②④砂糖	②③④油 ④ごま 米油	857 35.7	
18日 (金)	①ご飯 ②揚げ鶏のレモンだれかけ ③茎わかめの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳					②鶏肉 ③ベーコン ④豆腐	③茎わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②レモン果汁 ③もやし ④だいこん ごぼう	①ご飯 ②てん粉 砂糖	②③油 ④ごま油	802 32.5	
	<b>☆福いいネ!給食☆</b>												
21日 (月)	①ご飯 ②福井豚揚餃子 ③キャベツの塩こうじ炒め ④中華スープ ⑤お米のムース ⑥牛乳					②豚肉 ④豆腐 ⑤卵黄	⑤乳 ⑥牛乳	②にら ③④にんじん	②しょうが にんにく ③キャベツ ④たまねぎ	①ご飯 ②てん粉 小麦粉 ②⑤砂糖 ③塩麹 ⑤米粉 水あめ	②③油 ④ごま油	830 23.3	
	<b>☆地場産洋食☆</b>												
22日 (火)	①プラスコッペパン ②豚肉の梅酒煮 ③米粉のクリームスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳					②豚肉	③チーズ ⑤牛乳	③ほうれんそう にんじん	②こんにゃく しょうが にんにく 梅ピューレ ③たまねぎ ④黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)	①パン ②砂糖 てん粉 ③じゃがいも 米粉	②油 ③バター 生クリーム	958 34.9	
23日 (水)	<b>勤労感謝の日</b>												
	<b>☆次城県の給食☆</b>												
24日 (木)	①コーン茶めし ②れんこん入り鶏つくね ③もやしと胡瓜のごま酢あえ ④白菜のすまし汁 ⑤牛乳					②鶏肉 ④かまぼこ	⑤牛乳	③④にんじん	①とうもろこし ②れんこん ごぼう ③きゅうり もやし ④たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ②里芋 パン粉 てん粉 ②③砂糖 ④ふ	①油 ②ごま油 ラード ③ごま	751 25.2	
	<b>☆福井県産給食☆</b>												
25日 (金)	①ご飯 ②県産豚のミルフィーユカツ ③①食ソース◎ ④ほうれん草の炒め物 ⑤さつま汁 ⑥牛乳					②豚肉 ⑤油揚げ みそ 豆腐	⑥牛乳	④ほうれんそう ⑤にんじん	④もやし とうもろこし ⑤はくさい だいこん	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 米粉 ⑤さつまいも	②④油	884 30.4	
	<b>☆左玄の丸ごと給食☆</b>												
28日 (月)	①ご飯 ②ししゃも天ぷら ③おあえ ④大根と里芋のうま煮 ⑤りんご ⑥牛乳					③みそ ④豚肉	②ししゃも ⑥牛乳	③だいこんば ④にんじん いんげん	④こんにゃく だいこん しょうが ⑤りんご	①ご飯 ②小麦粉 てん粉 ④砂糖 里芋	③ごま ごま油 ②④油	902 29.1	
29日 (火)	①県産小麦コッペパン ②鶏肉のトマト煮 ③うららのサラダ ④かぶのスープ煮 ⑤牛乳					②鶏肉 ④豚肉	⑤牛乳	②トマト ③④にんじん	②にんにく ③だいこん みずな とうもろこし ②④たまねぎ ④かぶ キャベツ	①パン ②砂糖	②油 ③うららドレッシング■	816 37.2	
30日 (水)	①ニッキー豚丼 ②ニッキー豚丼の具 ③ワンダンスープ ④もやしとコーンのソテー ⑤牛乳					②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にら ③にんじん	②たまねぎ ③はくさい たけのこ オニオンパウダー ④もやし キャベツ とうもろこし	①ご飯 ③小麦粉	②ニッキーのたれ○ ②④油 ③ごま油	754 30.0	

**ドレッシング等の成分**

[ ] はアレルギーです。

- うららのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油・梅干し・らっきょう・みりん 【ごま】
- ◆青じそドレッシング・・・水あめ・砂糖・しょうゆ・酢・たん白加水分解物・水あめ・発酵調味料・酵母エキスパウダー・レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ 【大豆】
- ▲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・塩・香辛料・大豆粉・酵母エキス・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・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・しょうゆ・砂糖・酢・発酵調味料・りんご・塩・オニオンフレーク・ブルーベリー・たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキスパウダー・オニオンエキス 【りんご 鶏 豚】
- 大麦カレールウ・・・パーム油・ベニ花油・小麦粉・砂糖・カレー粉・でん粉・塩・酵母エキス・麦芽エキス・パイナップル果汁・マンゴー果汁・パパイヤ果汁・粉末トマト・粉末オニオン
- ◇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・塩・米発酵調味料・ごま 【大豆 ごま】
- ニッキーのたれ・・・にんにく・たまねぎ・しょうが・ごま・唐辛子・しょうゆ・砂糖・酒・味噌・みりん・酢・ごま油 【小麦 大豆】
- ハニーマスタード・・・マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩 【りんご】
- ◎①食ソース・・・トマト・デーツ・にんじん・酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・塩・コーンスターチ

