



令和4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 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
1日 (木)	①ご飯 ②タラのチリソースかけ ③白菜の塩こうじ鍋 ④みかん ⑤牛乳						②たら トウバンジャン■ ③鶏肉 豆腐	⑤牛乳	③にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ ③だいこん はくさい ③ねぎ ④みかん こんにゃく	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ③塩麴	②油 ③ごま油	805 32.7		
2日 (金)	☆鉄たっぷり給食☆ ①ご飯 ②牛肉とごぼうの甘辛煮 ③小松菜の三色ごまあえ ④にゅうめん ⑤牛乳						②牛肉 ④油揚げ かまぼこ	⑤牛乳	②④にんじん ③小松菜	②えだまめ ごぼう こんにゃく ③キャベツ とうもろこし ④乾しいたけ たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④そうめん	②油 ③ごま	790 34.0		
5日 (月)	①ご飯 ②焼きさわらのゆずしょうゆかけ ③切干大根とひじきの炒め煮 ④白菜のみそ汁 ⑤牛乳						②さわら ③油揚げ ④豆腐 みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②ゆず果汁 ③切干大根 ④はくさい 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④さといも	②油 ③ごま油	763 31.5		
6日 (火)	①プラスチックパン ②豚肉のアップルソース炒め ③コーンマッシュポテト ④ジュリアンスープ ⑤牛乳						②豚肉 みそ ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②④たまねぎ ②アップルソース ③とうもろこし ④キャベツ	①パン ③じゃがいも	②油	817 33.5		
7日 (水)	①ご飯 ②肉だんごの甘酢あん ③筑前煮 ④青菜の炒め物 ⑤牛乳						②③鶏肉 ③ちくわ	⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	②たまねぎ にんにく しょうが ③こんにゃく れんこん 乾しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②ラード ③④油	858 32.2		
8日 (木)	①ご飯 ②れんこんのはさみ揚げ ③厚揚げのカレー煮 ④大根のサラダ ⑤牛乳						②鶏肉 ③豚肉 厚揚げ	⑤牛乳	③にんじん	②れんこん しいたけ ②③たまねぎ ③しょうが ④だいこん きゅうり とうもろこし	①ご飯 ②パン粉 でん粉 小麦粉 コーンスターチ ③じゃがいも ④砂糖	②③④油 ③カレールウ	941 31.6		
9日 (金)	①ご飯 ②肉しゅうまい ③小煮しめ ④三色ごま和え ⑤牛乳						②豚肉 ③鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	③昆布 ⑤牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	②たまねぎ しょうが ③乾しいたけ だいこん こんにゃく ④はくさい	①ご飯 ②でん粉 小麦粉 パン粉 水あめ ③さといも ②③④砂糖	④ごま	846 33.4		
12日 (月)	☆福井県産給食☆ ①ご飯 ②赤かれの磯辺フライ ③五目豆 ④豚汁 ⑤ブルーベリークリーム大福 ⑥牛乳						②かれい ③大豆 さつま揚げ ④豚肉 みそ 油揚げ	②青海苔 ③昆布 ⑤寒天 ⑥牛乳	③④にんじん ③ごぼう れんこん こんにゃく ④だいこん しょうが ④ねぎ ⑤ブルーベリー	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ③⑤砂糖 ⑤もち粉 でん粉 麦芽糖 ④さといも	②③油 ⑤ホイップクリーム	928 34.3			
13日 (火)	①プラスチックパン ②鶏肉の照り焼きソースかけ ③もやしとエリンギのソテー ④白菜のクリームスープ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ベーコン	④チーズ ④⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	②しょうが ③もやし エリンギ ④たまねぎ はくさい	①パン ②砂糖 でん粉 ④米粉 ④バター 生クリーム	②③油 ④クリーム	857 33.8		
14日 (水)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③豆腐の五目煮 ④大学芋 ⑤牛乳						②卵 ③豚肉 豆腐	⑤牛乳	③にんじん	③たまねぎ たけのこ 乾しいたけ こんにゃく	①ご飯 ②③でん粉 ②③④砂糖 ④さつまいも 水あめ	②③④油 ②大豆油 ④ごま	903 31.0		
15日 (木)	①ソフト麺肉みそソースかけ ②チンゲン菜の炒め物 ③杏仁豆腐フルーツミックス ④牛乳						①豚肉 みそ トウバンジャン■ ③豆乳	③寒天 ④牛乳	①②にんじん ②チンゲンサイ ①ねぎ ①②にんにく ②もやし ③黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)	①しょうが 乾しいたけ たまねぎ たけのこ ①ねぎ ②③水あめ	①ソフト麺 でん粉 ①③砂糖 ③水あめ	①②ごま油 ①③油	850 34.4		
16日 (金)	☆歯ッピー給食☆ ①ご飯 ②高野豆腐入り肉じゃが ③かぶのごま油炒め ④かみかみチップ ⑤牛乳						②豚肉 凍り豆腐 ③ベーコン	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②にんじん いんげん ③かぶの葉	②たまねぎ こんにゃく ③かぶ	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖	②油 ③ごま油 ④ごま	812 31.7		

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)
			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	
			魚・肉・卵・大豆	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
19日 (月)	☆ふるさと給食☆ ①ご飯 ②真鯛のフライ ③梅ドレッシングあえ ④里芋のみそ汁 ⑤牛乳		②まだい ④豆腐 みそ	③わかめ ⑤牛乳	④にんじん	③きゅうり キャベツ 梅肉 ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 パン粉 ③砂糖 ④さといも	②③油	777 28.6
20日 (火)	☆ホストタウン交流給食☆ ①アラスカコッペパン ②チェバブチチ ③スロベニア風サラダ ④ユーハ ⑤牛乳		②豚肉 鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	②トマト ④にんじん パセリ	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン ②パン粉 でん粉 ②③砂糖 ④スパゲティ	②③油	840 30.1
21日 (水)	☆冬至給食☆ ①ご飯 ②ちくわの磯辺揚げ ③冬至なんきん ④大根のみそ汁 ⑤牛乳		②ちくわ ③小豆 ④鶏肉 みそ 厚揚げ	②青海苔 ⑤牛乳	③かぼちゃ ④だいこん はくさい まいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖	②油	860 31.1	
22日 (木)	☆ドリームランチ☆ ①ウインナーピラフ ②フライドチキン ③トマト入りコンソメスープ ④ケーキ ⑤牛乳		①チキンウインナー ②鶏肉 ④卵	⑤牛乳	①③にんじん ①パセリ ③トマト	①たまねぎ とうもろこし ②にんにく しょうが ③キャベツ セロリ 小麦粉 シュガーパウダー	①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも ④水あめ 砂糖 小麦粉 シュガーパウダー	①②④油 ④クリーム 大豆油	792 27.3
23日 (金)	①ご飯 ②焼きそば ③大根のそぼろ煮 ④春雨の中華あえ ⑤牛乳		②さば ③鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③にんじん	③しょうが だいこん こんにゃく えだまめ ④もやし きゅうり とうもろこし	①ご飯 ③でん粉 ③④砂糖 ④春雨	②③油 ④ごま ごま油	852 33.3

ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです。

■トウバンジャン・・・唐辛子・食塩・みそ・酸味料 【大豆】

- 物資の都合により献立を変更する場合があります。
- 「にぼし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
- _____ はその他の食べ物です。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。