



令和4年 8・9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	牛乳	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	
8月 29日 (月)	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③もやしときゅうりのごま酢あえ ④江戸っ子煮 ⑤牛乳						②ししゃも ④豚肉 大豆 凍り豆腐	⑤牛乳	④にんじん いんげん	③きゅうり もやし ④たけのこ たまねぎ こんにゃく	①ご飯 ②小麦粉 てん粉 ③④砂糖 ④じゃがいも	③ごま ②④油	855 30.4
30日 (火)	セルフドッグ ①コッペパン ②ウインナーケチャップソースかけ ③キャベツとエリンギのソテー ④いろいろお豆のスープ ⑤牛乳						②豚肉 ③ベーコン ④大豆 金時豆 白いんげん豆	⑤牛乳	③ピーマン ④にんじん パセリ	③キャベツ えりんぎ ④たまねぎ にんにく えだまめ	①パン ②てん粉 砂糖 ④じゃがいも	②③油	822 30.9
31日 (水)	豚丼 ①ご飯 ②豚炒り煮 ③うち豆入りひじき煮 ④大根のみそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③油揚げ 打ち豆 ④みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ②しょうが にんにく たまねぎ ③こんにゃく グリーンピース ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	②③油	788 32.2	
☆鉄たっぶり給食☆													
9月 1日 (木)	①ご飯 ②コーンシュウマイ ③麻婆豆腐 ④キャベツのサラダ ⑤牛乳						②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③にんじん	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ④キャベツ きゅうり ③ねぎ	①ご飯 ②水あめ 小麦粉 パン粉 ②③砂糖 てん粉 ④青じそドレッシング*	②ラード ③油 ごま油	817 30.0
2日 (金)	①ご飯 ②チンジャオロースー ③青菜のじゃご炒め ④中華スープ ⑤牛乳						②豚肉 ④ベーコン	③ちりめんじゃこ ⑤牛乳	②ピーマン ②③④にんじん ③小松菜 ④ねぎ	②しょうが にんにく ④たまねぎ もやし たけのこ ④ねぎ	①ご飯 ②てん粉 オイスターソース*	②③油 ④ごま油	722 26.7
5日 (月)	①ご飯 ②しらの甘酢からめ ③もやしとにらの炒め物 ④ビーフンスープ ⑤牛乳						②しいら ④豚肉 打ち豆	⑤牛乳	③にら ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②てん粉 砂糖 ④ビーフン	②③油 ④ごま油	754 33.6
6日 (火)	ツナサンド ①コッペパン ②ツナ炒り煮 ③茹で野菜 ④マヨネーズ■ ⑤鶏肉と野菜のスープ煮 ⑥牛乳						②まぐろ ⑤鶏肉	⑥牛乳	③⑤にんじん ③キャベツ ⑤だいこん たまねぎ セロリ	①パン ⑤じゃがいも	②米油 ④マヨネーズ風 ドレッシング■ ⑤油	862 34.4	
7日 (水)	①ご飯 ②さつまいものチーズ春巻き ③煮びたし ④けんちん汁 ⑤牛乳						③さつまいも ④豆腐 油揚げ	②チーズ ②⑤牛乳	③④にんじん ③はくさい ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②さつまいも 春巻きの皮 小麦粉 米粉	②③油 ③ごま油	828 26.0	
☆歯っぴー給食☆													
8日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③野菜の塩こうじ炒め ④みそ汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④厚揚げ みそ	④わかめ ⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ③キャベツ ④たまねぎ	①ご飯 ②砂糖 ③塩こうじ	③油	766 39.9
9日 (金)	①ご飯 ②ひややっこ (しょうがじょうゆ) ③大根と豚肉のうま煮 ④越のルビー ⑤きゅうり漬け ⑥牛乳						②豆腐 ③豚肉 厚揚げ	⑥牛乳	③にんじん いんげん ④ミディトマト	②③しょうが ③だいこん たけのこ ⑤きゅうり なす	①ご飯 ③砂糖	③油 ⑤ごま	722 28.5

- 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。
- 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。



◎今月の主な平均栄養価 熱量 819 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.3g 炭水化物 114.6g 食塩相当量 3.3g

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 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	
12日(月)	①バエリア ②肉団子 ③もやしと小松菜のソテー ④シュリアンスープ ⑤牛乳						①いか ①②鶏肉 ②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	①ピーマン ①③④にんじん ③小松菜 ④パセリ	①にんにく ①②④たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ご飯 ②パン粉 てん粉 砂糖	①③油 ②ラード	778 32.2
13日(火)	①プラスコッペパン ②ふくいサーモンフライ ③野菜ソテー ④米粉のコーンチャウダー ⑤牛乳						②にじます ④ベーコン	④⑤牛乳	③にんじん ピーマン	③もやし ③④たまねぎ ④とうもろこし	①パン ②パン粉 てん粉 ④じゃがいも 米粉	②③油 ④バター 生クリーム	893 32.4
14日(水)	☆ふるさと給食☆ ①ご飯 ②焼き鯖 ③青菜とキャベツのおかか炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳						②さば ③ちくわ かつお節 ④油揚げ 打ち豆 みそ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④だいこん	①ご飯	②油 ③ごま油	828 35.8
15日(木)	①ご飯 ②ハヤシチュー ③フルーツミックス ④かみかみ煮干し ⑤牛乳						②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん トマトビュール	②にんにく たまねぎ しめじ ③みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)	①ご飯 ④砂糖	②ハヤシルウ 油 ④ごま	844 30.1
16日(金)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③じゃがいもと揚げの煮物 ④ごま昆布 ⑤牛乳						②鶏肉 ③厚揚げ 豚肉	④昆布 ⑤牛乳	③にんじん	③たまねぎ こんにゃく	①ご飯 ②てん粉 ③じゃがいも ③④砂糖 ④水あめ	②③油 ④ごま	918 40.2
19日(月)	敬老の日												
20日(火)	①プラスコッペパン ②野菜コロッケ ③大根と水菜のサラダ ④ミネストローネスープ ⑤牛乳						④ベーコン 大豆	⑤牛乳	②かぼちゃ ②④にんじん ④トマト ③みずな	②くろえだまめ ②④たまねぎ ③だいこん とうもろこし ④にんにく セロリ キャベツ	①パン ②てん粉 大豆粉 ②小麦粉 パン粉 砂糖 ②④じゃがいも ④押麦	③フレンチドレッシング● ②④油	898 27.2
21日(水)	①ご飯 ②ちくわのマヨネーズ焼き ③おひたし ④肉じゃが ⑤牛乳						②ちくわ ④豚肉	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④いんげん	③もやし ④たまねぎ こんにゃく	①ご飯 ④じゃがいも 砂糖	②ノンエッグマヨネーズ▲ ②④油	833 30.2
22日(木)	①ナン ②まめいりキーマカレー ③キャベツのミニソテー ④青海苔ポテト ⑤牛乳						②豚肉 大豆 金時豆 白いんげん豆	④青海苔 ⑤牛乳	②トマト ②③にんじん	②にんにく たまねぎ えだまめ ③キャベツ	①砂糖 ①②小麦粉 ④じゃがいも	①大豆油 ②油 カレールウ	823 35.1
23日(金)	秋分の日												
26日(月)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ひじきとれんこんの炒め物 ④豚汁 ⑤牛乳						②いわし ③油揚げ ちくわ ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	②梅肉 ③こんにゃく れんこん ④だいこん ほうさい しょうが ④ねぎ	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖 ④じゃがいも	③ごま油	803 34.1
27日(火)	①プラスコッペパン ②ハンバーグバーベキューソース ③野菜スープ ④パイナップル ⑤牛乳						②豚肉 鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ③もやし セロリ キャベツ とうもろこし ④パイナップル(缶)	①パン ②砂糖 てん粉 じゃがいも	②大豆油 ラード 油	888 31.7
28日(水)	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤牛乳						②豚肉 ④ベーコン	④わかめ ⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④とうもろこし たけのこ	①ご飯 ②③砂糖 ④マロニー	②油 ②③ごま ごま油	758 27.8
29日(木)	①ご飯 ②さわらの西京焼き ③五目きんぴら ④豆腐とえのきのすまし汁 ⑤牛乳						②さわら みそ ③豚肉 ④豆腐 かまぼこ	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 えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ ②③砂糖	③油 ごま	792 36.0
30日(金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③高野豆腐のすき焼き煮 ④キャベツのごま油炒め ⑤牛乳						②卵 ③豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③④にんじん	③こんにゃく たまねぎ ④キャベツ もやし ③ねぎ	①ご飯 ②てん粉 ②③砂糖	②大豆油 ③ふ 油 ④ごま油	843 35.6

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・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】

◆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】

●フレンチドレッシング・・・菜種油・大豆油・醸造酢・塩・オニオンパウダー・オニオンエキス・レモン果汁・卵黄 【大豆・卵】

◎オイスターソース・・・醤油・かき・小麦・とうもろこし・塩・甜菜・昆布・じゃが芋・甘藷・タピオカ・酵母・砂糖・酒・がらスープ・醸造酢・塩・こしょう・増粘剤・調味料・カラメル色素 【小麦】

■マヨネーズ風ドレッシング・・・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】