令和５年　１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） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 １群 魚・肉・卵・大豆	２群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 ３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜　果物	主にエネルギーとなる食品群 ５群 米・パン・麺 いも・砂糖	６群 油脂	エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱく質（ｇ）
１０日 （火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②卵	⑤牛乳	②ほうれんそう	③にんにく	①パン	②大豆油	922
	②ほうれん草オムレツ		○				○	③豚肉　大豆		④にんじん	③④たまねぎ	②コーンスターチ	③油	40.4
	③チリコンカン						○	④ベーコン			④キャベツ　セロリ	②③砂糖		
	④洋風スープ											③チリソース□		
	⑤牛乳			○										
１１日 （水）	①麦ご飯							②豚肉	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ　にんにく	①ご飯　麦	②カレールウ	874
	②カレーシチュー	○					○	③ベーコン		③きゃろふく	②④しょうが	②じゃがいも	②③油	26.4
	③きゃろふくのマヨネーズ炒め						○				③しめじ　キャベツ　とうもろこし	④砂糖	③マヨネーズ▲	
	④福神漬け						○				④だいこん　きゅうり　れんこん		卵不使用のマヨネーズです。	
	⑤牛乳			○							なす　うり　なたまめ　しそ			
１２日 （木）	✿正月料理✿													
	①ご飯							②あじ　みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③だいこん	①ご飯	②油	757
	②魚の甘みそがけ						○	④かまぼこ		④みずな	④はくさい	②③砂糖	③ごま	32.3
	③紅白なます											④もち		
	④もち入りすまし汁	○					○							
	⑤牛乳			○										
１３日 （金）	✿歯ッピー給食✿													
	①ご飯							②いわし	⑤牛乳	③にんじん	②ばいにく	①ご飯	③油	811
	②いわしの梅煮							③凍り豆腐		いんげん	③たまねぎ　乾しいたけ	②米でん粉		35.6
	③高野豆腐の煮物						○	鶏肉			たけのこ　こんにゃく	②③砂糖		
	④みかん										④みかん			
	⑤牛乳			○										
１６日 （月）	✿ふるさと給食・福井県産給食✿													
	①ご飯							②ます	⑤牛乳	③みずな	③キャベツ	①ご飯	②油	802
	②ふくいサーモンフライ	○						④豆腐		④にんじん	とうもろこし	②パン粉		29.6
	③水菜のサラダ						○	油揚げ			④はくさい　まいたけ	でん粉		
	④福井のめぐみ汁						○			④ねぎ		③青じそドレッシング△		
	⑤牛乳			○										
１７日 （火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②鶏肉	③チーズ	③パセリ	②しょうが	①パン	②油	948
	②鶏肉の照り焼きソースかけ							④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん	④たまねぎ	②でん粉		39.4
	③チーズポテト			○							もやし　セロリ	砂糖		
	④野菜スープ										とうもろこし	③じゃがいも		
	⑤牛乳			○										
１８日 （水）	ツナそぼろ丼							②まぐろ	⑤牛乳	③にら	②えだまめ　しょうが	①ご飯	②③油	775
	┌①ご飯							④豆腐　厚揚げ		④にんじん	③もやし	②砂糖		30.2
	└②ツナの炒り煮										④だいこん　ごぼう			
	③もやしとにらの炒め物													
	④けんちん汁						○			④ねぎ				
	⑤牛乳			○										
１９日 （木）	①ソフト麺ミートソースかけ	○					○	①豚肉	③煮干し	①トマト	①しょうが　にんにく	①ソフト麺	①ハヤシルウ	908
	②れんこんサラダ						○		④牛乳	①②にんじん	たまねぎ	①③砂糖	油	37.4
	③かみかみ煮干し										②れんこん		②和風ドレッシング■	
	④牛乳			○							とうもろこし		③ごま	
２０日 （金）	✿冬ランチ（選択給食）✿													
	①古代米ご飯							②鶏肉	⑧牛乳	③しゅんぎく	③たまねぎ	①ご飯　古代米	②③油	②チキンカツ 836
	┌②チキンカツ　どちらかひとつ						○	⑤さつま揚げ		③⑤⑥にんじん	⑤はくさい	②じゃがいも	③大豆油	30.9
	└③野菜かき揚げ	○					○	⑥豆腐　打ち豆		⑤小松菜	⑥だいこん	米粉　でん粉	⑦ホイップクリーム	
	④１食ソース◇						○	みそ				②⑦砂糖		③かき揚げ 932
	⑤小松菜の煮びたし	○					○	⑦きなこ		⑥ねぎ		③小麦粉		25.3
	⑥打ち豆汁						○					コーンスターチ		
	⑦きなこクリーム大福★			○			○			★乳・大豆アレルギーの人には、きなこクリーム大福の代替で羽二重餅がつきます。		⑦もち粉　黒みつ		
	⑧牛乳			○										

ドレッシング等の成分　　【　　】はアレルゲンです。

▲マヨネーズ・・・・・・食用植物油脂・醸造酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー・調味料　【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・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】

■和風ドレッシング・・・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】

□チリソース・・・・・・砂糖・水あめ・ケチャップ・植物油脂・ガーリックペースト・塩・醸造酢・醗酵調味料・
たまねぎ・ジンジャーペースト・野菜エキス・香辛料・調味料・酸味料・パプリカ色素　【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・調味料　【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・アミノ酸液　【リンゴ　大豆】

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） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜　果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
	✿アイデアメニューコンテスト優秀賞献立✿													
23日（月）	①わかめご飯							②豚肉	①わかめ	③いんげん	②④たまねぎ	①ご飯	②③油	884
	②とみつ金時のコロッケ	○						③打ち豆	③ひじき	③④にんじん	③こんにゃく	②さつまいも　小麦粉		28.8
	③うち豆入りひじき						○	油揚げ	⑤牛乳		④だいこん　しめじ	じゃがいも　パン粉		
	④具だくさんみそ汁						○	④豆腐　みそ				③砂糖		
	⑤牛乳			○								④さといも		
24日（火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②しょうが　にんにく	①パン	②牛脂	932
	②ハンバーグの照り焼きソースかけ						○	②③豚肉			②③たまねぎ	②でん粉　砂糖	②③油	37.0
	③ポトフ										③はくさい　セロリ	③じゃがいも	②大豆油	
	④パインアップル										かぶ			
	⑤牛乳			○							④パイン(缶)			
	✿天神講給食✿													
25日（水）	①ご飯							②かれい	⑤牛乳	④にんじん	③もやし　きゅうり	①ご飯	②油	761
	②赤かれいフライ	○						④油揚げ			④だいこん　しめじ	②小麦粉　パン粉	③ごま	28.9
	③もやしときゅうりのごま酢あえ										こんにゃく	③砂糖		
	④のっぺい汁						○			④ねぎ		④さといも　でん粉		
	⑤牛乳			○										
26日（木）	①ご飯							②さつま揚げ	⑤牛乳	③小松菜	③もやし	①ご飯	②④油	839
	②焼きはんぺんのたれかけ	○					○	③ベーコン		③④にんじん	④だいこん　たまねぎ	②④砂糖　でん粉		32.4
	③野菜のカレー炒め							④鶏肉			しょうが　こんにゃく			
	④大根のそぼろ煮													
	⑤牛乳			○										
27日（金）	①ご飯							②卵	④わかめ	③いんげん	③ごぼう　こんにゃく	①ご飯	②大豆油	763
	②厚焼き卵		○				○	④みそ　厚揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	④だいこん	②でん粉	②③油	26.7
	③五目きんぴら									④ねぎ		②③砂糖	③ごま	
	④わかめと大根のみそ汁						○							
	⑤牛乳			○										
30日（月）	①ご飯							②豚肉　みそ	③昆布	②いんげん	②たまねぎ	①ご飯	②油	816
	②豚肉と野菜のみそ炒め						○	③揚げボール	④しらす　寒天	②③にんじん	③こんにゃく　だいこん	②④砂糖		33.9
	③おでん	○					○	厚揚げ	⑥牛乳		⑤みかん	③さといも		
	④小魚佃煮											④水あめ		
	⑤みかん													
	⑥牛乳			○										
31日（火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②鶏肉	④⑤牛乳	③にら	③もやし	①パン	②油	961
	②鶏肉のハニーマスタード焼き							④ベーコン		④にんじん	④たまねぎ	②ハニーマスタード◆	③ごま　ごま油	39.3
	③もやしとにらのナムル									かぼちゃ		②③砂糖	④生クリーム	
	④パンプキンポタージュ	○		○			○			パセリ			パンプキンポタージュのもと	
	⑤牛乳			○										

■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、

◎今月の主な平均栄養価　熱量　８５２kcal　たんぱく質　３２．９g　脂質　２４．４g　炭水化物　１２０．６g　食塩相当量　３．３g