

## 令和5年 1月 献立だより



## 福井市北部学校給食センター

O日 (次) (4) (水) (4) (水) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	献立名 ①プラスコッペパン ②ほうれん草オムレツ ③チリコンカン ④洋風スープ ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳  ②ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます	小麦	アレ (5 品目 (5 品目 (5 の) (5 の)	· 大: 落花生	豆) そば 豆 C C	主に体の組織   群 魚・肉・卵・大豆 ②卵 ③豚肉 大豆 ④ペーコン ②豚肉 ③ベーコン	を作る食品群 2群 牛乳、乳製品 小魚・海藻 ⑤牛乳	3群 緑黄色野菜 ②ほうれんそう ④にんじん	子を整える食品群	5群 米・パン・類 ぃも・砂糖 ①パン ②コーンスターチ ②③砂糖 ③チリソース□	- となる食品群 6 群 油脂 ②大豆油 ③油	エネルギー (k c a l ) たんぱく質 (g) 922 40.4
I 0 日 (火) (水) (水) (水) (水)	①プラスコッペパン ②ほうれん草オムレツ ③チリコンカン ④洋風スープ ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳 ②立月料理☆ ①ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます	0	0	花生	C C C	無・肉・卵・大豆 ②卵 ③豚肉 大豆 ④ベーコン ②豚肉	牛乳 乳製品 小魚·海藻 ⑤牛乳	緑黄色野菜 ②ほうれんそう ④にんじん ②にんじん	その他の野菜 果物 ③にんにく ③④たまねぎ ④キャベツ セロリ	**・バン・麺 いも・砂糖 ①パン ②コーンスターチ ②③砂糖 ③チリソース□	油脂②大豆油	(g) 922
O日 (火) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水)	②ほうれん草オムレツ ③チリコンカン ④洋風スープ ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳	0	0	生生	C C C	②卵 ③豚肉 大豆 ④ベーコン	小魚·海藻 ⑤牛乳	②ほうれんそう ④にんじん ②にんじん	③にんにく ③④たまねぎ ④キャベツ セロリ	いも・砂糖 ①パン ②コーンスターチ ②③砂糖 ③チリソース□	②大豆油	922
O日 (火) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水) ((水)	②ほうれん草オムレツ ③チリコンカン ④洋風スープ ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳		0		0	<ul><li>③豚肉 大豆</li><li>④ベーコン</li><li>②豚肉</li></ul>		<ul><li>④にんじん</li><li>②にんじん</li></ul>	③係たまねぎ ④キャベツ セロリ	②コーンスターチ ②③砂糖 ③チリソース□	-	
(火) (水) (水) (水) (水) (水)	③チリコンカン ④洋風スープ ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳		0		0	<ul><li>④ベーコン</li><li>②豚肉</li></ul>	⑤牛乳	②にんじん	④キャベツ セロリ	②③砂糖 ③チリソース□	③油	
II日 (水) (水) (水) (水)	④洋風スープ  ⑤牛乳 ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳	0			o o	②豚肉	⑤牛乳	•		③チリソースロ		40.4
II日 (水) (水) (水) (水)	5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	0			С		⑤牛乳	•				
II日 (水) (水) (水) (水)	5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	0			С		⑤牛乳	•				
(水) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	①表ご飯 ②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳  ☆正月料理☆ ①ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます	0			С		⑤牛乳	•	@ 4		1	
II日 (水) (水) () () () (水)	②カレーシチュー ③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳	0	0		С		9 1 40	•	②たまねぎ にんにく	①ご飯 麦	②カレールウ	
(水) (水) (水) (木)	③きゃろふくのマヨネーズ炒め ④福神漬け ⑤牛乳 ②正月料理☆ ①ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます		0	·	С	(a) ( - 1 )		<b>③きゃろふく</b>	②④しょうが	少と版 支 ②じゃがいも	②③油	874
(木) (4)	<ul><li>④福神漬け</li><li>⑤牛乳</li><li>☆正月料理☆</li><li>①ご飯</li><li>②魚の甘みそがけ</li><li>③紅白なます</li></ul>		0		o		1	@ 2 4 7 W \	③しめじ キャベツ とうもろこし		②③油 ③マヨネーズ▲	
I 2 日 ② (木) ③	⑤牛乳 ②正月料理☆ ①ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます		0	- 		1				4 好福	3 4 3 Y - X T	26.4
I 2 日 ② (木) ③	☆正月料理☆ ①ご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます		<u> </u>  0						④だいこん きゅうり れんこん		郷不使用の	l
I 2日 ② (木) ③	Dご飯 ②魚の甘みそがけ ③紅白なます								なす うり なたまめ しそ		マヨネーズです。	<b></b>
2日 ② (木) ③	②魚の甘みそがけ ③紅白なます			·rı-		7-2	1-2	7-2-2	Tarr	T		l
(木) ③	③紅白なます			1		②あじ みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③だいこん	①ご飯	②油	l
				<u>                                     </u>	О	<b>④かまぼこ</b>		<b>④みずな</b>	<b>④はくさい</b>	23砂糖	③ごま	757
<u> </u>										<b>④もち</b>		32.3
	④もち入りすまし汁	0			С	1						l
(6			0	1								l
	☆歯ッピー給食ぬ	}				•		•		•		
	<b>①ご飯</b>			Π		②いわし	⑤牛乳	③にんじん	②ばいにく	①ご飯	3油	l
13日 🖫	②いわしの梅煮			11		③凍り豆腐		いんげん	③たまねぎ 乾しいたけ	②米でん粉		811
(金)	3高野豆腐の煮物	-		11	О	鶏肉			たけのこ こんにゃく	23砂糖		35.6
	<b>争みかん</b>	-		† -					<b>④みかん</b>			1
	⑤ 5年乳		0	<del>  -</del>								l
	ット30	<b>产</b> 经										
16日 ①	①ご飯	/ <del>-</del> / / / / /		T-T		②ます	⑤牛乳	<b>③みずな</b>	<b>③キャベツ</b>	①ご飯	②油	l
	○ - M ②ふくいサーモンフライ	0		<del>  -</del>		<b>④豆腐</b>	@ 1 3b	<b>④にんじん</b>	とうもろこし	②パン粉	<b>374</b>	802
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ミホママッ ピンファイ ③水菜のサラダ			<del>  </del> -		油揚げ		\$12.00 to	④はくさい まいたけ	でん粉		29.6
(2)		-		<del>  </del> -					⊕ (a \ e v · a v · /e v)			29.0
المستمرينيوس	④福井のめぐみ汁 	-		<del>  </del> -	0	-		<b>(4</b> ):	」 ねぎ	③青じそドレッシング△		l
	<b>⑤牛乳</b>		0	++		041		L		0.1	0.1	<b></b>
l	<b>①プラスコッペパン</b>	0	0	ļļ.	С	②鶏肉	③チーズ ○・・・・・	③パセリ	②しょうが ③	①パン	②油	l
	②鶏肉の照り焼きソースかけ 	.		<u> </u>		<b>④ベーコン</b>	⑤牛乳	<b>④にんじん</b>	<b>④たまねぎ</b>	②でん粉		948
(火) 🤅	<b>③チーズポテト</b>		0	1					もやし セロリ	砂糖		39.4
<u> </u>	<b>④野菜スープ</b>			<u>                                     </u>					とうもろこし	③じゃがいも		l
•	5牛乳		0									<u> </u>
"	ツナそぼろ丼					②まぐろ	⑤牛乳	<b>③にら</b>	②えだまめ しょうが	①ご飯	23油	
 	- ①ご飯			1		④豆腐 厚揚げ		<b>④にんじん</b>	<b>③もやし</b>	②砂糖		l
18日	- ②ツナの炒り煮			1	!				④だいこん ごぼう			775
(水) 🤅	③もやしとにらの炒め物			11		1			<u></u>			30.2
<u> </u>	④けんちん汁	-11		11	О	1		4	ねぎ			l
<u></u>	<b>多牛乳</b>	-	0	† -								l
	<u>◎ 130</u> ①ソフト麺ミートソースかけ	0	Ť	Ħ	C	①豚肉	③煮干し	①トマト	①しょうが にんにく	①ソフト麵	①ハヤシルウ	
l	②ハントペマート ハマリ ②れんこんサラダ			<del>  -</del>	-	1	<ul><li>単二</li><li>単二</li><li>単二</li><li>単二</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1</li><li>1&lt;</li></ul>	①②にんじん	たまねぎ	①3砂糖	油	908
	<i>≘1100 C ルップノ</i> ③かみかみ煮干し			<del>  -</del>	-	1	0 1 30		②れんこん		7四 ②和風ドレッシング■	37.4
l l	<u> </u>		0	<del>  </del> -		-			とうもろこし		②心風ドレッシンク <b>■</b> ③ごま	31,4
(4		. /4	Ļ	Ш	_	<u> </u>	<u> </u>	1	270026	<u> </u>	<b>೨</b> ೯೩	
	☆冬ランチ(選択給食 ೧+44×ご年	<i>ا</i> کا ا	<u></u>	J		<b>②磐内</b>	<b>⊘</b> # ଶ	@1 */*/	at + かぎ	①で終 士仏ツ	2033th	@1+:+
	①古代米ご飯 	-		<del>  -</del>		②鶏肉	8牛乳	③しゅんぎく	③たまねぎ	①ご飯 古代米		②チキンカツ 837
l I	②チキンカツ どちらかひとつ	-		<b> -</b>		⑤さつま揚げ		356にんじん	<b>⑤はくさい</b>	-	③大豆油	836
l <b>!</b>		0		<b></b>		⑥豆腐 打ち豆		⑤小松菜	<b>⑥だいこん</b>		⑦ホイップクリーム	30.9
	④ I 食ソース◇	_ _ .		1_1		みそ		1		<b>②⑦砂糖</b>		İ
	⑤小松菜の煮びたし	0	_		О	⑦きなこ		6	ねぎ ¦	③小麦粉		③かき揚げ
<u> </u>	⑥打ち豆汁				C	]		<b>*</b>		コーンスターチ		932
	⑦きなこクリーム大福★		0		С	]			アレルギーの人には、 の代替で羽二重餅がつきます。	⑦もち粉 黒みつ		25.3
(8	8牛乳		0			1						İ

## <u>ドレッシング等の成分</u> 【 】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】

◇Ⅰ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

	ı	1			_					材料の名前と働き		<b>伸升</b> 中	エネルギー
田 曜日	献立名				ゲン <sub>大豆)</sub>		材料の名削と働き 主に体の組織を作る食品群 主にエネルギーとなる食品群 主にエネルギーとなる食品群						
								2群	3群 4群		5群	- となる技品符	(kcal)
		小麦	睁	乳相	そば	そ大ば豆	魚・肉・卵・大豆	二 牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺	油脂	たんぱく質 (g)
								小魚・海藻	林 人 口 月 来	ての他の対象 木物	いも・砂糖	жин	
	☆アイデアメニューコン	テ	スリ	∙優	秀	賞			·-p		<b>T</b>	<b></b>	
23日 (月)	①わかめご飯	<u>.</u>	ļl	.	Щ		②豚肉	<b>①わかめ</b>	③いんげん	②④たまねぎ	①ご飯	23油	
	②とみつ金時のコロッケ	0	<u>                                     </u>		<u> </u>		③打ち豆	③ひじき	③④にんじん	③ <u>こんにゃく</u>	②さつまいも 小麦粉		884
	③うち豆入りひじき	<u>.L</u>	<u> </u>		Ш.	0	油揚げ	⑤牛乳		④だいこん しめじ	じゃがいも パン粉		28.8
	④具だくさんみそ汁	<u>.L</u>			Ш.	0	④豆腐 みそ				③砂糖		
	⑤牛乳			2							④さといも		
24日 (火)	①プラスコッペパン	0		2			②鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②しょうが にんにく	<b>①パン</b>	②牛脂	
	②ハンバーグの照り焼きソースかけ			Ī	Ī	0	23豚肉			②③たまねぎ	②でん粉 砂糖	23油	932
	<b>③ポトフ</b>									③はくさい セロリ	③じゃがいも	②大豆油	37.0
	<b>④パインアップル</b>									かぶ			
	⑤牛乳			5						④パイン(缶)			
	☆天神講給食☆												
	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	
25日	②赤かれいフライ	0			1		④油揚げ			④だいこん しめじ	②小麦粉 パン粉	③ごま	761
(水)	③もやしときゅうりのごま酢あえ	T			1					こんにゃく	③砂糖		28.9
	④のっぺい汁	T			1	0			(2)	ゆねぎ	④さといも でん粉		
	⑤牛乳	T		5	1				1				
	①ご飯						②さつま揚げ	⑤牛乳	③小松菜	<b>③もやし</b>	①ご飯	24油	
26日	②焼きはんぺんのたれかけ	0			1	0	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		839
(木)	③野菜のカレー炒め	·			1		<b>④鶏肉</b>			しょうが こんにゃく			32.4
	④大根のそぼろ煮	·			1								
	<b>⑤牛乳</b>			0	1								
	①ご飯		Ħ	T			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	
27日(金)	②厚焼き卵	·	0		1	0	④みそ 厚揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	<b>④だいこん</b>	②でん粉	23油	763
	③五目きんぴら				1				!		23砂糖	③ごま	26.7
	④わかめと大根のみそ汁				1	0				ゆねぎ			
	<b>⑤牛乳</b>	·		5	1								
30日 (月)	①ご飯			1	T		②豚肉 みそ	3昆布	②いんげん	②たまねぎ	①ご飯	②油	
	②豚肉と野菜のみそ炒め	· <del> </del>			-t	0	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	2.4.砂糖		
	<b>③おでん</b>	0			-t	0	厚揚げ	⑥牛乳		<b>⑤みかん</b>	③さといも		816
	④小魚佃煮	· <del> </del>			-t						④水あめ		33.9
	<b>⑤みかん</b>	†		7	†								
	⑥牛乳	†		5	†								
3   日 (火)	①プラスコッペパン	0	Ħ	0	T	0	<b>②鶏肉</b>	<b>④⑤牛乳</b>	<b>③にら</b>	<b>③もやし</b>	<b>①パン</b>	②油	
	②鶏肉のハニーマスタード焼き	†	-		†		④ベーコン		<b>④にんじん</b>	④たまねぎ	<ul><li>②ハニーマスタード◆</li></ul>	③ごま ごま油	961
	<b>③もやしとにらのナムル</b>	†	-		†		-		かぼちゃ		23砂糖	④生クリーム	39.3
	④パンプキンポタージュ	0	-	5	†	0			パセリ			パンプキンポタージュのもと	
	⑤牛乳	+	LI-	5				ĺ					

■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、

