



令和5年 4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			
10日 (月)	①ご飯						②豚肉	⑥牛乳	⑤にんじん	②⑤たまねぎ	①ご飯	②ラード	839 29.0		
	②コロッケ	○				○	④豚肉		パセリ	④とうもろこし	②パン粉 てん粉	②④油			
	③1食ソース◇					○	⑤鶏肉			キャベツ もやし	小麦粉 水あめ	コーンフラワー			
	④豚肉と野菜の炒め物									⑤だいこん	じゃがいも	さとう			
	⑤洋風スープ														
	⑥牛乳			○											
11日 (火)	☆歯ッピー給食☆														
	①ご飯						②いわし	⑤牛乳	④にんじん	②④しょうが	①ご飯	③ごま	767 30.5		
	②いわしのしょうが煮						④豚肉			③きゅうり	②③さとう	④さといも			
	③はりはり漬け						油揚げ			切千大根					
	④豚汁					○	みそ			④だいこん たまねぎ					
⑤牛乳			○						④ねぎ						
12日 (水)	①ご飯						②豚肉	④わかめ	④にんじん	②しょうが たまねぎ	①ご飯	②油	721 29.9		
	②豚肉のしょうが炒め						④豆腐	⑤牛乳		③もやし きゅうり	②でん粉	③ごま			
	③もやしのナムル									④乾しいたけ	②③さとう	③ごま油			
	④わかめスープ					○				たけのこ					
	⑤牛乳			○						④ねぎ					
13日 (木)	①ご飯						②鶏肉	⑤牛乳	③いんげん	③れんこん	①ご飯	②③油	867 33.7		
	②鶏肉のから揚げ						③さつま揚げ		③④にんじん	こんにゃく	②でん粉				
	③れんこんの甘辛炒め	○				○	④豆腐 みそ			④だいこん	③さとう				
	④大根のみそ汁					○				④ねぎ					
	⑤牛乳			○											
14日 (金)	①ご飯						②④鶏肉	④チーズ	③小松菜	②④たまねぎ	①ご飯	②大豆油 ラード	861 31.5		
	②ハンバーグバーベキューソースかけ					○	②豚肉	④⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ	②でん粉	②③④油			
	③小松菜のソテー						④大豆		④パセリ		さとう	④ポタージュの素			
	④大豆のポタージュスープ	○		○		○					じゃがいも				
	⑤牛乳			○											
17日 (月)	☆入学祝い給食☆														
	①五目ずし					○	①凍り豆腐	①ひじき	①④にんじん	①かんぴょう	①ご飯	②⑤油	996 33.3		
	②大豆衣のメンチカツ					○	油揚げ	⑥牛乳		②しょうが にんにく	①②③⑤さとう	②ラード			
	③春雨の中華あえ						②鶏肉 豚肉			②④たまねぎ	③はるさめ	③ごま			
	④ふのすまし汁	○				○	大豆			③きゅうり もやし	④ふ	③ごま油			
	⑤お祝いクレープ					○	④かまぼこ 豆腐			とうもろこし	⑤米粉				
⑥牛乳			○			⑤豆乳 大豆粉			④乾しいたけ みずな	水あめ					
18日 (火)	①プラスコッパン	○	○			○	②豚肉	⑤牛乳	②トマト	②たまねぎ	①パン	②油	845 32.7		
	②肉団子のトマト煮					○	②③鶏肉		③にんじん	にんにく	②さとう	大豆油			
	③いろいろお豆のスープ					○	③白いんげん豆		パセリ	③だいこん えだまめ	でん粉				
	④パイン缶						金時豆 大豆			④パイン(缶)	水あめ				
	⑤牛乳			○							③じゃがいも				
19日 (水)	①ご飯						②あじ	⑤牛乳	③小松菜	③もやし にんにく	①ご飯	②油	725 31.7		
	②あじの塩焼き						④豆腐 みそ		にんじん	④たまねぎ	④さといも	③ごま油			
	③小松菜ごま油炒め						大豆粉			④ねぎ					
	④臭のみそ汁					○									
	⑤牛乳			○											
20日 (木)	①ご飯						②魚すり身	④昆布	②③にんじん	②ごぼう	①ご飯	②ごま	857 33.6		
	②野菜ボールのごま衣揚げ	○				○	③鶏肉	⑤牛乳	③いんげん	③だいこん	②小麦粉	油			
	③鶏肉と野菜の煮物					○	厚揚げ			こんにゃく	でん粉				
	④昆布煮豆					○	④大豆				③じゃがいも				
	⑤牛乳			○							③④さとう				
21日 (金)	☆鉄たっぶり給食☆														
	①麦ご飯						②豚肉	④にぼし	②③にんじん	②たまねぎ	①ご飯 麦	②カレールー	841 29.0		
	②カレーシチュー	○				○	③ベーコン	⑤牛乳	③ピーマン	にんにく	②じゃがいも	②③油			
	③キャベツとエリンギのソテー									③キャベツ エリンギ	④さとう	④ごま			
	④かみかみ煮干し														
⑤牛乳			○												

◎今月の主な平均栄養価 熱量 828 kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.5g 炭水化物 120.1g 食塩相当量 3.0g

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	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			
24日 (月)	①ご飯 ②さわらの磯辺揚げ ③きんぴらごぼう ④春雨スープ ⑤牛乳		○			○	②さわら ③さつま揚げ ④豚肉	②青海苔 ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	③ごぼう こんにゃく ④たまねぎ はくさい	①ご飯 ②小麦粉 てん粉 ③さとう ④はるさめ	②③油 ③ごま ④ごま油	818 26.5	
25日 (火)	①プラスコッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③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	②たまねぎ アップルソース ④だいこん キャベツ	①パン ③じゃがいも	②油	818 33.3	
26日 (水)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③ほうれん草の香味和え ④ごぼう汁 ⑤牛乳					○	②さば みそ ④鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん ごぼう こんにゃく	①ご飯 ②③さとう ②④でん粉	③ごま ごま油	751 29.4	
27日 (木)	①ご飯 ②鶏肉の照焼ソースかけ ③切干大根とひじきの炒め煮 ④キャベツのみそ汁 ⑤牛乳					○	②鶏肉 ③さつま揚げ ④厚揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん にんじん ④ねぎ	②しょうが ③切干大根 ④キャベツ たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③さとう	②油 ③ごま油	860 35.8	
28日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③肉じゃが ④キャベツとコーンのソテー ⑤牛乳		○			○	②卵 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③たまねぎ こんにゃく ④キャベツ とうもろこし	①ご飯 ②でん粉 ②③さとう ③じゃがいも	②③④油 ②大豆油	858 31.2	

■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「油」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。

ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

◇ | 食ソース・・・野菜、果実 (トマト・デーツ・にんじん・りんご等) ・醸造酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖・食塩・
コーンスターチ・アミノ酸液・香辛料・発酵調味料 【大豆・りんご】