



# 令和5年 5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	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	
	☆鉄たっぷり給食☆												
1日 (月)	①ご飯 ②江戸っ子煮 ③キャベツのおかか炒め ④小魚佃煮 ⑤牛乳						②豚肉 大豆 凍り豆腐 ③かつお節	④しらず干し 寒天 ⑤牛乳	②いんげん ③④にんじん	②たまねぎ ごんにやく たけのこ ③キャベツ もやし	①ご飯 ②じゃがいも ④さとう ④水あめ	②油 ③ごま油	778 31.7
2日 (火)	①ウインナードック ②コッペパン ③焼きウインナー ④野菜のケチャップ炒め ⑤米粉のクリームスープ ⑥牛乳						②④鶏肉	④チーズ ④⑤牛乳	③④にんじん ④チンゲンサイ	③キャベツ ④たまねぎ	①パン ②水あめ さとう ぜん粉 ④じゃがいも 米粉	②④油 ④バター 生クリーム	843 33.8
3日 (水)	憲法記念日												
4日 (木)	みどりの日												
5日 (金)	こどもの日												
	☆歯ッピー給食☆												
8日 (月)	①わかめご飯 ②いわしの梅煮 ③切り干し大根の煮物 ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳						②いわし ③さつま揚げ ④豆腐 みそ	①わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②梅肉 ③切干大根 乾しいたけ ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②米でん粉 ②③さとう	③ごま油	780 30.6
9日 (火)	①コッペパン ②ハンバーグてり焼きソースかけ ③マッシュポテト ④ジュリアンスープ ⑤牛乳						②鶏肉 豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②しょうが ④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①パン ②さとう ぜん粉 ②③じゃがいも	②油 ラード 大豆油	818 30.6
10日 (水)	①ご飯 ②ハヤシチュー ③小松菜とコーンのソテー ④かみかみ煮干し ⑤牛乳						②豚肉 ③ベーコン	④にぼし ⑤牛乳	②にんじん トマトピューレ ③小松菜	②にんにく たまねぎ ③とうもろこし キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも ④さとう	②油 ハヤシルウ ④ごま	822 29.5
11日 (木)	①ご飯 ②コーンしゅうまい ③麻婆豆腐 ④大根サラダ ⑤牛乳						②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③④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だいこん きゅうり ③ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ②③てん粉 さとう ④青じそ ドレッシング△	②ラード ③ごま油 油 ④青じそ ドレッシング△	852 30.8
12日 (金)	①ご飯 ②かき揚げ ③I食だししょうゆ◆ ④鶏肉とごんにやくの煮物 ⑤きゅうり漬け ⑥牛乳						④鶏肉	⑥牛乳	②小松菜 ②④にんじん ④いんげん	②たまねぎ ④ごんにやく 乾しいたけ たけのこ ⑤きゅうり なす	①ご飯 ②さつまいも 小麦粉 ③④⑤さとう	②④油 ⑤ごま	839 30.6
15日 (月)	①コーン茶飯 ②たらの揚げびたし ③れんごんのサラダ ④トマト入り野菜スープ ⑤牛乳						②たら ④鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ④トマト	①とうもろこし ②④たまねぎ ③れんこん きゅうり ④キャベツ セロリ	①ご飯 ②さとう てん粉	①②油 ③野菜いっぱい ドレッシング◇	750 30.4
16日 (火)	セルフツナサンド ①コッペパン ②ツナ炒り煮 ③ポイル野菜 ④I食マヨネーズ▲ ⑤野菜と豆のスープ ⑥牛乳						②まぐろ ⑤鶏肉 大豆 金時豆 白いんげん豆	⑥牛乳	③⑤にんじん	③きゅうり ⑤えだまめ セロリ たまねぎ キャベツ	①パン	②油 ④マヨネーズ▲	832 34.6
17日 (水)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③おひたし ④けんちん汁 ⑤牛乳						②さば みそ ④豆腐 厚揚げ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②さとう てん粉	814 30.0	
18日 (木)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③かんぴょうの炒め煮 ④ふるさと汁 ⑤牛乳						②卵 ③豚肉 油揚げ ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③かんぴょう たけのこ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③さとう ④さつまいも	②大豆油 ③油	815 30.3
19日 (金)	①ご飯 ②カレーシチュー ③チンゲン菜ともやしのソテー ④かみかみチツプ ⑤牛乳						②豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 ②じゃがいも ②③油 ④さとう	②カレールウ ③油	776 25.9

◎今月の主な平均栄養価 熱量 825 kcal たんぱく質 32.0g 脂質 22.8g 炭水化物 117.7g 食塩相当量 3.2g

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	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	
22日 (月)	①ご飯 ②れんこんはさみ揚げ ③打ち豆入りひじきの炒め煮 ④豚汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ③打ち豆 ④豚肉 みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②れんこん たまねぎ しいたけ ③こんにゃく ④しょうが だいこん ④ねぎ はくさい	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 でん粉 ③さとう ④さといも	②③油	815 29.3
23日 (火)	①プラスコッペパン ②鶏肉のマーマレードソースかけ ③キャベツとエリンギのソテー ④大根スープ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ウインナー ④ベーコン	⑤牛乳	③ピーマン ④みずな	②いよかん 夏みかん ゆず果汁 ③キャベツ エリンギ もやし ④だいこん しめじ ④ねぎ にんにく	①パン ②でん粉 さとう 水あめ	②③④油	864 40.6
24日 (水)	☆ふるさと給食・しあわせ元気給食☆ 薄揚げのそぼろみそ丼 ①ご飯 ②薄揚げのそぼろみそ ③たけのこミンチかつ ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳						②油揚げ みそ ③鶏肉	⑤牛乳	④にんじん	②えだまめ ③たけのこ ③④たまねぎ ④まいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②③さとう ③小麦粉 米粉 パン粉 黒さとう ④麩 でん粉	②ごま油 ごま ③油	940 35.0
25日 (木)	①ご飯 ②豚肉のしょうがいため ③五目きんぴら ④若竹のみそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③さつま揚げ ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③ごぼう こんにゃく ④キャベツ たけのこ ④ねぎ	①ご飯 ②③さとう ③ごま	②③油 ③ごま	839 36.8
26日 (金)	①ご飯 ②あじの南蛮漬 ③肉じゃが ④はりはり漬 ⑤牛乳						②あじ ③豚肉	⑤牛乳	②パプリカ ③にんじん いんげん	②③たまねぎ ③こんにゃく ④きゅうり 切干大根	①ご飯 ②でん粉 ②③④さとう ③じゃがいも	②③油 ④ごま	876 32.5
29日 (月)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③野菜のごま油炒め ④打豆汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④厚揚げ 打ち豆 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③もやし キャベツ にんにく ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉	②油 ③ごま油	798 35.0
30日 (火)	①コッペパン ②ドライカレー ③ポトフ ④フルーツミックス ⑤牛乳						②豚肉 ③鶏肉	⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③だいこん ④みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	①パン ②さとう ③じゃがいも	②油 カレールウ	842 32.2
31日 (水)	①ご飯 ②竹輪のマヨネーズ焼き ③野菜のカレーソテー ④そうめん汁 ⑤牛乳						②竹輪 ③ベーコン ④油揚げ	⑤牛乳	④にんじん	③もやし キャベツ ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ④そうめん	②マヨネーズ▲ ②③油	811 28.7

■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。

■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希望ください。



**ドレッシング等の成分** 【 】はアレルゲンです。

▲マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・醸造酢・水あめ・大豆粉・食塩・粉末状植物性たん白(大豆)・香辛料・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・醸造酢・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】

◇野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご 【りんご 鶏肉 豚肉】

◆食だししょうゆ・・・しょうゆ・さとう・みりん・かつおエキス・食塩・こんぶエキス・醸造酢・酵母エキス

■不使用のマヨネーズです。