



# 令和5年 6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	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	
☆ゆめまるランチ☆													
1日 (木)	①ご飯 ②鶏肉の塩こうじたれかけ ③麦とろ麺のドレッシングあえ ④まめみそ汁 ⑤羽二重餅 ⑥牛乳						②鶏肉 ④打ち豆 大豆 みそ	⑥牛乳	③④にんじん	③キャベツ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②塩こうじ だん粉 ③小麦粉 大麦粉 山芋 ④さつまいも ⑤さとう もち米 水あめ	②⑤油 ③うらの ドレッシング△ ⑤大豆油	865 30.8
2日 (金)	①ご飯 ②飛び魚フライ ③昆布煮豆 ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳						②とびうお ③大豆	③昆布 ⑤牛乳	④にんじん 水菜	④たまねぎ まいたけ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ③さとう ④ふ だん粉	②油	773 29.6
5日 (月)	①ご飯 ②しゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとコーンのソテー ⑤牛乳						②③豚肉 ③豆腐 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	②③しょうが にんにく たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 水あめ ③④でん粉 さとう	②大豆油 ②③④油 ③ごま油	899 34.5
6日 (火)	ツナサンド ①コッペパン ②ツナの炒り煮 ③ボイル野菜 ④1食マヨネーズ▲ ⑤ポークビーンズ ⑥牛乳						②まぐろ ⑤豚肉 大豆	⑥牛乳	③⑤にんじん ⑤トマト	③キャベツ ⑤にんにく たまねぎ セロリ	①パン ⑤じゃがいも	②⑤油 ④マヨネーズ▲ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">※不使用のマヨネーズです。</div>	874 35.6
☆歯ッピー給食・まるごと給食☆													
7日 (水)	①古代米ご飯 ②ししゃも天ぷら ③大豆の磯煮 ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳						②ししゃも ③大豆 さつま揚げ ④油揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④小松菜	③ごぼう こんにゃく ④たまねぎ しめじ	①ご飯 古代米 ②小麦粉 だん粉 ③さとう	②油	818 28.1
8日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③れんこんのごまサラダ ④ふのすまし汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④ちくわ 豆腐	⑤牛乳	④にんじん	②こんにゃく しょうが にんにく ③れんこん キャベツ えだめ とうもろこし ④たまねぎ 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②さとう ④ふ	③ごま マヨネーズ▲ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">※不使用のマヨネーズです。</div>	801 31.3
9日 (金)	①ご飯 ②肉じゃが ③はりはり漬け ④納豆(たれ●) ⑤牛乳						②豚肉 ④納豆	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ こんにゃく ③きゅうり 切干大根	①ご飯 ②じゃがいも ②③さとう	②油 ③ごま	805 30.3
12日 (月)	①ご飯 ②豚肉と野菜のみそ炒め ③梅ドレッシングあえ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳						②豚肉 みそ ④豆腐 かまぼこ	③わかめ ⑤牛乳	②にんじん	③きゅうり キャベツ 梅肉 ④たまねぎ ④しめじ ④ねぎ	①ご飯 ②③さとう	②③油	730 30.6
13日 (火)	①きなこ揚げパン ②肉だんごのトマト煮 ③ジュリアンスープ ④牛乳						①きなこ ②豚肉 ②③鶏肉	④牛乳	②トマト ③にんじん パセリ	②にんにく ②③たまねぎ ③だいこん	①パン ①②さとう ②でん粉 水あめ	①②油 ②大豆油	708 31.0
☆ふるさと給食☆													
14日 (水)	ソースかつ丼 ①ご飯 ②チキンソースカツ ③青菜の塩こうじ炒め ④打豆汁 ⑤牛乳						②鶏肉 大豆粉 ④豆腐 打ち豆 みそ	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん	③キャベツ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 さとう だん粉 ③塩こうじ ④じゃがいも	②③油	816 30.4
15日 (木)	①ご飯 ②ハンバーグデミグラスソースかけ ③ポトフ ④フルーツミックス ⑤牛乳						②豚肉 ②③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②たまねぎ ③だいこん キャベツ ④黄桃(缶) みかん(缶) パイ(缶)	①ご飯 ②さとう だん粉 ②③じゃがいも	②油 大豆油 ロード デミグラスソース◆	854 29.5
☆選択給食☆													
16日 (金)	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④トックのスープ ⑤メロンソーダゼリー ⑥牛乳						②豚肉 ④ベーコン ⑤豆乳	⑥牛乳	③ほうれんそう にんじん ④チンゲンサイ	②しょうが にんにく ③もやし ④たけのこ ⑤メロンピューレ	①ご飯 ②③⑤さとう ④米粉 だん粉	②油 ②③ごま油 ごま	823 28.6
	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④トックのスープ ⑤桃ゼリー ⑥牛乳						②豚肉 ④ベーコン	⑥牛乳	③ほうれんそう にんじん ④チンゲンサイ	②しょうが にんにく ③もやし ④たけのこ ⑤もも果汁	①ご飯 ②③⑤さとう ④米粉 だん粉 ⑤水あめ	②油 ②③ごま油 ごま	820 28.7

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	
19日 (月)	①麦ご飯 ②ふくい元気っ子カレー ③キャベツとしめじのソテー ④かみかみごまチップ ⑤牛乳						②豚肉 打ち豆 厚揚げ ③ベーコン	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②越のルビービュール ③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ もやし しめじ	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④さとう	②六条大麦の カレールウ■ ②③油 ④ごま	852 30.3
20日 (火)	①コッペパン ②プリミンチフライソースかけ ③お豆のサラダ ④野菜スープ ⑤牛乳	○	○	○	○	○	②ぶり ③大豆 ④ウインナー	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②④たまねぎ ③えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし ④だいこん	①パン ②パン粉 でん粉 ②③さとう ④じゃがいも	②③油 ②ラード	856 31.9
21日 (水)	①ご飯 ②鶏肉のらっきょうからめ ③さゆりの中華漬 ④さつま汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④豚肉 豆腐 みそ	⑤牛乳	④にんじん	②らっきょう ③きゅうり ②④たまねぎ ④しょうが だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 さとう ③さとう ④さつまいも	②油 ③ごま ごま油	828 34.1
22日 23日	給食はありません												
26日 (月)	①ご飯 ②さわらの梅肉ソース和え ③さわかめのきんぴら ④根菜汁 ⑤牛乳					○	②さわら ④厚揚げ	③茗わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②梅肉 ③ごぼう こんにゃく ④だいこん れんこん 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②④でん粉 ②③さとう ④さつまいも	②③油 ③ごま	814 30.5
27日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のハニーマスタード焼き ③マッシュポテト ④洋風スープ ⑤牛乳	○	○	○	○	○	②鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん	④たまねぎ だいこん	①パン ②さとう ハニーマスタード□ ③じゃがいも	②油	795 31.8
28日 (水)	①ご飯 ②さつまいもコロッケ ③ホイコウロウ ④わかめスープ ⑤牛乳					○	②③豚肉 ③みそ トウバンジャン◎ ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③にんじん ピーマン	②③たまねぎ ③キャベツ しょうが にんにく ④乾しいたけ もやし ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも ③さとう でん粉	②③油 ③ごま油	825 27.5
29日 (木)	☆鉄たっぷり給食☆												
29日 (木)	①ご飯 ②厚揚げの五目煮 ③もやしの炒め物 ④かみかみ煮干し ⑤牛乳					○	②豚肉 厚揚げ ③ベーコン	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ たけのこ 乾しいたけ こんにゃく ③もやし	①ご飯 ②でん粉 ②④さとう	②③油 ④ごま	792 32.8
30日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③鶏肉と大根の旨煮 ④キャベツの昆布和え ⑤牛乳					○	②卵 ③鶏肉	④昆布 ⑤牛乳	③にんじん	②りんご酢 ③しょうが だいこん こんにゃく たけのこ えだまめ ④キャベツ きゅうり	①ご飯 ②でん粉 ②③④さとう	②大豆油 ③油 ④ごま油	751 30.0

■物質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。

**ドレッシング等の成分** 【 】はアレルゲンです。

△うららのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油・梅干し・らっきょう・みりん

▲マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・大豆粉・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】

◆デミグラスソース・・・小麦粉・牛脂・トマトペースト・ワイン・砂糖・ポークエキス・香辛料・たん白加水分解物・ウスターソース・オニオンペースト・塩 【小麦・大豆・りんご・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン】

□ハニーマスタード・・・マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩 【りんご】

■六条大麦のカレールウ・・・パーム油・べに花油・大麦粉・砂糖・カレー粉・でん粉・塩・酵母エキス・麦芽エキス・パイナップル果汁・マンゴー果汁・パパイア果汁・粉末トマト・粉末オニオン

◎トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】

●たれ・・・しょうゆ・砂糖・カツオエキス・米発酵調味料・塩・酢 【さば】