




令和5年 7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	
☆半夏生献立☆													
3日 (月)	①ご飯 ②焼き鯖 ③切干ときゅうりのごま酢和え ④高野豆腐のすき焼き風煮 ⑤牛乳						②さば ④豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	④にんじん	③きゅうり 切干大根 ④こんにゃく たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ③④さとう ④ふ	②④油 ③ごま	842 34.7
4日 (火)	①プラスチックパン ②揚げ鶏肉のレモンたれかけ ③ジャーマンポテト ④洋風スープ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	③パセリ ④にんじん	②レモン果汁 ③④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①パン ②でん粉 さとう ③じゃがいも	②③油	857 34.9
☆歯ッピー給食☆													
5日 (水)	①ご飯 ②麻婆豆腐 ③ナムル ④かみかみチップ ⑤牛乳						②豚肉 豆腐 みそ	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②にら ②③にんじん ③ほうれんそう	②しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ③もやし ②ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③④さとう	②油 ③ごま油	758 30.3
6日 (木)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③野菜のカレーソテー ④豚汁 ⑤牛乳						②卵 ③ウインナー ④豚肉 みそ 厚揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ ③④たまねぎ ④ごぼう だいこん こんにゃく しょうが ④ねぎ	①ご飯 ②さとう でん粉	②大豆油 ②③油	804 29.3
☆選択給食・セタ給食☆													
7日 (金)	①ご飯 ②星のポークミンチカツ ③白菜のにびたし ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳						②豚肉 大豆たんぱく ③油揚げ ④かまぼこ	⑤寒天 ⑥牛乳	③④にんじん	②④たまねぎ ③はくさい もやし ④ねぎ ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 米粉 コーンスターチ ②⑤さとう 水あめ ④そうめん	②油	886 31.3
	①ご飯 ②スティックコロッケ ③白菜のにびたし ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳						②豚肉 ③油揚げ ④かまぼこ	⑤寒天 ⑥牛乳	③④にんじん	②④たまねぎ ③はくさい もやし ④ねぎ ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ご飯 ②じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 コーンスターチ ②⑤さとう 水あめ ④そうめん	②油	
10日 (月)	①ゆかりご飯 ②豚肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③野菜のごま油炒め ④みそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ④豆腐 みそ 油揚げ	⑤牛乳	①しそ ③にんじん	②こんにゃく しょうが にんにく ③キャベツ もやし ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ②さとう	③ごま油	802 35.3
☆スロベニア給食☆													
11日 (火)	①コッペパン ②チエバプ子 ③キャベツときゅうりのサラダ ④リチャット ⑤牛乳						②鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ④大豆 ベーコン	⑤牛乳	②トマト ④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④セロリ	①パン ②パン粉 てん粉 さとう ④大麦	②油 ③フレンチドレッシング△	790 29.1
12日 (水)	スタミナ焼肉丼 ①ご飯 ②焼肉 ③ごぼうサラダ ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ④豆腐 みそ 油揚げ	④わかめ ⑤牛乳	②③④にんじん	②たまねぎ アップルソース しょうが にんにく ③ごぼう きゅうり ④だいこん ②④ねぎ	①ご飯 ②さとう	②油 ごま ③ごまドレッシング◆	817 33.3
13日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ③油揚げ ④かまぼこ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③れんこん <u>こんにゃく</u> ④たけのこ たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③さとう	②③油	809 35.1
14日 (金)	①ご飯 ②焼きししゃも ③小松菜のおか炒め ④肉じゃが ⑤牛乳						②ししゃも ③かつお節 ④豚肉	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん いんげん	③もやし ④たまねぎ <u>こんにゃく</u>	①ご飯 ④じゃがいも さとう	②④油	798 30.8

どちらかの献立を選びます。

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	
17日 (月)							 海の日 						
18日 (火)	①コッペパン	○	○				②しいら	⑤牛乳	③④にんじん	③もやし	①パン	②③油	757 34.9
	②しいらの甘酢からめ	○				○	④ベーコン		④パセリ	とうもろこし	②でん粉 さとう		
	③もやしとコーンのソテー									④だいこん			
	④ジュリアンスープ									たまねぎ はくさい			
	⑤牛乳			○									
19日 (水)	①ご飯						②豚肉 大豆 金時豆	⑤牛乳	②にんじん トマト	②にんにく たまねぎ えだまめ	①ご飯	②③油	941 34.8
	②豆キーマカレー	○				○	白いんげん豆		③ピーマン	③キャベツ	②カレールー		
	③キャベツとピーマンのソテー						③ベーコン		④越のルビー	とうもろこし			
	④越のルビー												
	⑤牛乳			○									
20日 (木)	①ご飯						②鶏肉	④ひじき	②③にんじん	②たまねぎ たけのこ	①ご飯	②③④油	816 28.4
	②鶏肉とじゃがもの煮物						④まぐろ	⑤牛乳	③小松菜	こんにやく	②じゃがいも		
	③塩こうじ炒め									③キャベツ	④ごま		
	④ツナとひじきのつくだ煮										②④さとう		
	⑤牛乳			○							③塩こうじ		

■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、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、かにか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。

◆ごまドレッシング・・・なたね油・大豆油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・しいたけエキス・塩・酵母エキスパウダー・でん粉 【大豆・ごま】

△フレンチドレッシング・・・酢・塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・レモン果汁・ライム果汁・ゆず果汁

◎今月の主な平均栄養価 熱量 821 kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.4g 炭水化物 115.8g 食塩相当量 2.9g