



# 令和5年 8・9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	2群	3群	4群	5群	6群			
8月28日(月)	①枝豆入りわかめご飯 ②かぼちゃひき肉フライ ③けんちん汁 ④冷凍みかん ⑤牛乳						②豚肉 ③鶏肉 豆腐	①わかめ ⑤牛乳	②かぼちゃ ③にんじん	①えだまめ ②たまねぎ ③ごぼう だいこん ③ねぎ ④みかん こんにゃく	①ご飯 ②パン粉 てん粉 小麦粉 砂糖	②油 ラード ③ごま油	747	25.9	
29日(火)	セルフウイナードック ①コッペパン ②ウイナーのケチャップソースかけ ③キャベツのソテー ④ポトフ ⑤牛乳						②豚肉 ④鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ ④だいこん たまねぎ セロリ	①パン ②さとう てん粉 ④じゃがいも	③油	826	30.8	
30日(水)	①ご飯 ②夏野菜のカレーシチュー ③もやしとベーコンのソテー ④かみかみ煮干し ⑤牛乳						②豚肉 ③ベーコン	④煮干し ⑤牛乳	②かぼちゃ トマト ③にんじん	②たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく ③もやし とうもろこし	①ご飯 ②じゃがいも	②油 カレールウ	829	29.2	
31日(木)	豚丼 ①ご飯 ②肉炒め ③はりはり漬け ④わかめのすまし汁 ⑤ぶどうゼリー ⑥牛乳						②豚肉 ④かまぼこ 豆腐	④わかめ ⑥牛乳	④にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ ③きゅうり 切干大根 ④しめじ だいこん ④ねぎ ⑤ぶどうかじゅう	①ご飯 ②③⑤砂糖 ⑤水あめ	②油 ③ごま	795	32.6	
9月1日(金)	☆鉄たっぶり給食☆														
	①ご飯 ②焼きししゃも ③江戸っ子煮 ④青菜のおかか炒め ⑤牛乳						②ししゃも ③牛肉 大豆 凍り豆腐 ④ちくわ かつお節	⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	③れんこん たまねぎ こんにゃく たけのこ ④キャベツ	①ご飯 ③砂糖	②③油 ④ごま油	799	34.4	
4日(月)	①五目チャーハン ②肉しゅうまい ③春雨スープ ④パイナップルと杏仁豆腐 ⑤牛乳						①②豚肉 ③ベーコン ④豆乳	⑤牛乳	①③にんじん ③チンゲンサイ	①②にんにく ②しょうが ①②③たまねぎ ①②ねぎ ③乾しいたけ ④パイン(缶)	①ご飯 麦 ②てん粉 小麦粉 水あめ ②④砂糖 ③春雨	①②油 ①③ごま油	780	24.9	
5日(火)	①コッペパン ②鶏肉のトマト煮 ③野菜のソテー ④打ち巨入り野菜スープ ⑤牛乳						②鶏肉 ④打ち豆 ベーコン	⑤牛乳	②ピーマン トマト ③④にんじん	②にんにく ②④たまねぎ ③もやし キャベツ	①パン ②砂糖 ④じゃがいも	②③油	782	32.1	
6日(水)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③キャベツの梅昆布和え ④そうめん汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④油揚げ かまぼこ	③昆布 ⑤牛乳	④にんじん	③きゅうり キャベツ 梅肉 ④たまねぎ 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②てん粉 ③砂糖 ④そうめん	②油 ③ごま油	856	30.7	
7日(木)	①ご飯 ②豚肉のキムチ炒め ③じゃがいもとはんぺんの煮物 ④冷奴(しょうがじょうゆ) ⑤牛乳						②豚肉 ③さつま揚げ ④豆腐	②昆布 ⑤牛乳	②にら ②③にんじん ③いんげん	②たまねぎ はくさい ②ねぎ にんにく ②③だいこん ③こんにゃく ②④しょうが	①ご飯 ②もち粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	②油	814	34.1	
8日(金)	☆菌ッピー給食☆														
	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳						②いわし ③豚肉 ④油揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	②梅肉 ③れんこん こんにゃく ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖	③油 非不使用のマヨネーズです。	768	32.0	
11日(月)	①ご飯 ②ちくわのカレーマヨネーズ焼き ③大根のあっさり煮 ④もやしのナムル ⑤牛乳						②ちくわ ③鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん こんにゃく ④きゅうり もやし	①ご飯 ③④砂糖	②マヨネーズ▲ ②③油 ④ごま ごま油	808	32.2	
12日(火)	①コッペパン ②ハヤシシチュー ③コールスローサラダ ④かみかみチップ ⑤牛乳						②豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②トマトピューレ ②③にんじん	②にんにく たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン ②じゃがいも ④砂糖	②油 ②ハヤシルウ ③コールスロー ドレッシング△	850	33.3	
13日(水)	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③青菜のごま油炒め ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④豆腐 かまぼこ	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん	②だいこん しょうが ②③にんにく ③キャベツ ④たまねぎ 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④ふ	③ごま油	761	30.5	
14日(木)	☆ふるさと給食☆														
	①ご飯 ②さわらの甘みそかけ ③切り干し大根と打ち豆の煮物 ④大麦入り和風スープ ⑤牛乳						②さわら みそ ③さつま揚げ 打ち豆 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん	③切干大根 乾しいたけ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④大麦	②油 ③ごま油	821	33.2	
15日(金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③なす入りマーボー豆腐 ④春雨の中華あえ ⑤牛乳						②卵 ③豚肉 豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③にんじん	③しょうが にんにく たまねぎ なす ③ねぎ たけのこ ④もやし とうもろこし	①ご飯 ②③でん粉 ②③④砂糖 ④春雨	②大豆油 ②③油 ②③④ごま油 ④ごま	845	31.1	

◎今月の主な平均栄養価 熱量 806 kcal たんぱく質 30.9g 脂質 22.3g 炭水化物 115.5g 食塩相当量 2.9g

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	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	
18日 (月)	敬老の日 												
19日 (火)	①コッペパン ②ドライカレー ③野菜のスープ煮 ④フルーツミックス ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③だいこん キャベツ セロリ ④黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)	①パン ②さとう ③じゃがいも	②油 カレールウ	868 30.1				
20日 (水)	☆杭州アジア競技大会PR給食☆ ①ご飯 ②揚ぎようざ ③ホイコウロウ ④わかめスープ ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②③豚肉 ③みそ トウバンジャン■	④わかめ ⑥牛乳	②にら ③にんじん ピーマン	②③キャベツ しょうが にんにく ③たまねぎ ④乾しいたけ もやし ④ねぎ	①ご飯 ②米粉 ③でん粉 砂糖	②ラード ③油 ③ごま油	789 26.8				
21日 (木)	①ご飯 ②鶏肉の照焼ソースかけ ③ほうれん草の香味あえ ④根菜汁 ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②鶏肉 ④厚揚げ	⑤牛乳	③ほうれん草 ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④乾しいたけ だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖 ④じゃがいも	②油 ③ごま ごま油	761 33.5				
22日 (金)	①ご飯 ②あじの南蛮漬 ③まわかめのみそ汁 ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②あじ ④油揚げ みそ	③まわかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②たまねぎ ③ごぼう こんにゃく ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖 ④さつまいも	②③油 ③ごま	831 30.4				
25日 (月)	①ご飯 ②鶏肉とれんこんの煮物 ③ツナとひじきの佃煮 ④ふのみそ汁 ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②鶏肉 ③まぐろ ④豆腐 みそ	③ひじき ⑤牛乳	②④にんじん	②れんこん こんにゃく ④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④ふ	②③油 ③ごま	765 31.4				
26日 (火)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③フライドポテト ④トマト入り野菜スープ ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②豚肉 みそ ④ウインナー	⑤牛乳	④にんじん トマト	②④たまねぎ ②アップルソース□ ④だいこん セロリ キャベツ	①パン ③じゃがいも	②③油	817 33.4				
27日 (水)	①ご飯 ②しいらの磯辺揚げ ③あげと野菜の煮物 ④きゅうりの中華揚げ ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②しいら ③厚揚げ ちくわ	②青海苔 ⑤牛乳	③にんじん	③だいこん こんにゃく ④きゅうり	①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも ③④砂糖	②③油 ④ごま ごま油	823 31.1				
28日 (木)	①ご飯 ②豚肉と野菜の中華炒め ③ビーフンスープ ④煮豆 ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②豚肉 ③ベーコン ④大豆	⑤牛乳	②③にんじん ②ピーマン	②③たまねぎ ②キャベツ にんにく ③もやし 乾しいたけ ④砂糖 ③ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③ビーフン ④砂糖	②油 ごま油	811 30.0				
29日 (金)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③ごぼうのごまサラダ ④水菜のすまし汁 ⑤牛乳	<input type="checkbox"/>	②さば みそ ④かまぼこ 豆腐	⑤牛乳	④にんじん 水菜	②しょうが ③ごぼう きゅうり とうもろこし ④たまねぎ まいたけ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖	③ごま ごま油	805 28.4				



■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。

□アップルソース・・・りんご・香料・酸味料

▲マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・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】

△コールスロードレッシング・・・油・酢・砂糖・水あめ・塩・果汁(レモン・パインアップル)・酵母エキスパウダー・オニオンエキス・香辛料

■トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】