



# 令和5年 10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	豚肉	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		
2日 (月)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③豚肉と里芋の煮物 ④きゅうり漬 ⑤牛乳		○				②卵 ③豚肉 さつま揚げ	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③しょうが ④きゅうり なす	だいこん	①ご飯 ②でん粉 ②③④砂糖 ③さといも	②大豆油 ③油 ④ごま	815 32.7
3日 (火)	①ココア揚げパン ②豚肉とれんごんの炒め物 ③野菜と豆のスープ ④牛乳	○	○			○	②豚肉 ③ベーコン ④白いんげん豆 金時豆 ひよこ豆	④牛乳	②いんげん ②③にんじん	②れんこん ③こんにゃく ③えだまめ セロリ たまねぎ		①パン ココア ①②砂糖 ③じゃがいも	①②油 ②ごま	770 28.0
4日 (水)	①麦ご飯 ②カレシチュー ③キャベツとピーマンのソテー ④福神漬 ⑤牛乳		○			○	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③ピーマン ④しそ	②たまねぎ ②④しょうが ③キャベツ とうもろこし ④なたまめ だいこん きゅうり なす れんこん		①ご飯 麦 ②じゃがいも ②③油	②カレールウ ②③油	797 25.5
5日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のケチャップ煮 ③おひたし ④さつま汁 ⑤牛乳					○	②鶏肉 ④みそ	⑤牛乳	②ピーマン ③ほうれんそう ③④にんじん	②たまねぎ ③もやし ④はくさい だいこん		①ご飯 ②砂糖 ④さつまいも	②油	823 31.6
6日 (金)	☆鉄たっぷり給食☆													
	①ご飯 ②ちくわの磯辺揚げ ③大豆の甘辛煮 ④中揚げの炊き合わせ ⑤牛乳	○				○	②竹輪 ③大豆 ④厚揚げ 豚肉	②青のり ⑤牛乳	④いんげん にんじん	④こんにゃく たまねぎ たけのこ しょうが		①ご飯 ②小麦粉 ③④砂糖 ④でん粉	②③④油	955 37.8
9日 (月)	スポーツの日													
10日 (火)	①コッペパン ②ハートのミンチカツ ③マッシュポテト ④洋風スープ ⑤牛乳	○	○			○	②豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ		①パン ②小麦粉 パン粉 米粉 ③じゃがいも	②油	849 29.7
11日 (水)	☆歯ッピー給食☆													
	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③昆布の炒め煮 ④豚汁 ⑤牛乳					○	②いわし ③油揚げ ④豚肉 みそ	③昆布 ⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	②梅肉 ③こんにゃく 乾しいたけ ④しょうが だいこん	④ねぎ	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖 ④さといも	③油 ごま油	761 31.9
12日 (木)	☆ランチ・選択給食☆													
	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④中華スープ ⑤さつまポテト ⑥牛乳					○	②豚肉	⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④たまねぎ たけのこ ④ねぎ	にんにく	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④春雨 ⑤さつまいも 水あめ	②⑤油 ②③ごま ごま油	787 26.9
	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④中華スープ ⑤わらびもち ⑥牛乳					○	②豚肉 ⑤きな粉	⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④たまねぎ たけのこ ④ねぎ	にんにく	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④春雨 ⑤わらび粉 でん粉	②油 ②③ごま ごま油	777 26.7
13日 (金) 17日 (火)	秋休み													
18日 (水)	①わかめご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③五目きんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳					○	②鶏肉 ③さつま揚げ ④厚揚げ	①わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ③ごぼう ④だいこん しめじ ④ねぎ	にんにく こんにゃく	①ご飯 ②③砂糖	③ごま 油	771 36.2
19日 (木)	①ご飯 ②焼きししゃも ③肉じゃが ④もやしときゅうりの香りおえ ⑤牛乳					○	②ししゃも ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③たまねぎ ③こんにゃく ④きゅうり もやし		①ご飯 ③じゃがいも ③④砂糖	②③油 ④ごま ごま油	802 29.3
20日 (金)	☆ふるさと給食☆													
	①ご飯 ②しいらのかりん揚げ ③小松菜のおかか炒め ④小煮しめ ⑤牛乳					○	②しいら ③かつお節 ④厚揚げ	④昆布 ⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん ④いんげん	③もやし ④だいこん たけのこ こんにゃく		①ご飯 ②でん粉 黒砂糖 ②④砂糖 ④さといも	②ごま ②③油	800 34.2

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 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	
23日 (月)	①さつまいも入り菜飯 ②鶏肉のマーマレードソース ③もやしとにらの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ④豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	①だいごんば ひろしまな ③④にんじん ③にら	②いよかん なつみかん ゆず果汁 ③もやし ④しめじ たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 さつまいも ①②砂糖 ②でん粉 水あめ	①②③油	868 33.6
24日 (火)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③ジュリアンスープ ④ミニトマト ⑤牛乳	○		○		○	②豚肉 みそ ③ベーコン	⑤牛乳	③にんじん パセリ ④ミニトマト	②アップルソース△ ②③たまねぎ ③だいごん キャベツ	①パン	②油	734 32.3
25日 (水)	二色丼 ①ご飯 ②ツナ炒り煮 ③炒り卵 ④沢煮椀 ⑤牛乳					○	②まぐろ ③卵 ④豚肉	⑤牛乳	④にんじん みずな	②えだまめ しょうが ④乾しいたけ ごぼう たけのこ	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉	②③油 ③大豆油	802 33.0
26日 (木)	①ご飯 ②鶏肉の唐揚げ ③打ち豆入りひじきの炒め煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳					○	②鶏肉 ③豚肉 打ち豆 さつま揚げ ④豆腐 厚揚げ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③ごんにやく ④だいごん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖	②③油	867 34.8
27日 (金)	①ご飯 ②コーンしゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしの中華あえ ⑤牛乳		○			○	②魚すりみ ②③豆腐 ③豚肉 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③にら 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 たけのこ 乾しいたけ ③ねぎ ④もやし きゅうり	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ③でん粉 ②③④砂糖	②ラード ③油 ④ごま ごま油	830 29.9
30日 (月)	①ご飯 ②八宝菜 ③れんこんサラダ ④小魚佃煮 ⑤牛乳		○			○	②豚肉 いか 寒天 ⑤牛乳	④しらす干し ⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが ③れんこん とうもろこし	①ご飯 ②でん粉 ④水あめ 砂糖	②油 ③ごまクリーミー ドレッシング▲	781 31.3
31日 (火)	①コッペパン ②ハンバーグのケチャップソース ③かぶとじゃこの炒め物 ④野菜スープ ⑤牛乳	○	○			○	②鶏肉 豚肉 ④ベーコン	③ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	②④たまねぎ ③かぶ レモン果汁 ④もやし とうもろこし	①パン ②でん粉 砂糖 じゃがいも	②ラード 油 大豆油 ③ごま油	807 32.3

- 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  
 ▲ごまクリーミードレッシング・・・食用植物油（ごま・大豆）・砂糖・しょうゆ・醸造酢・ごま・デキストリン・食塩・加エデンプン・酵母エキス・増粘多糖類・香辛料 【ごま・大豆】