



令和5年 11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)
							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			
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	1群	2群	3群	4群	5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 (水)	①ご飯						②鶏肉	③煮干し	②④にんじん	②しょうが だいこん	①ご飯	②③油	825 31.5	
	②鶏肉と大根のうま煮	○				○	さつま揚げ	⑤牛乳	④ほうれんそう	こんにゃく 枝豆	②③④砂糖	④ごま		
	③大豆と煮干しの揚げ煮					○	③大豆			④キャベツ	③でん粉	ごま油		
	④ほうれんそうの香味あえ													
	⑤牛乳			○										
2日 (木)	①ご飯						②豚肉	⑤牛乳	②いんげん	②たまねぎ	①ご飯	②油	829 31.1	
	②肉じゃが						③油揚げ		②③にんじん	こんにゃく	②③砂糖	③ごま油		
	③煮なます					○	④納豆			③だいこん	②じゃがいも			
	④納豆(たれ■)					○								
	⑤牛乳			○										
3日 (金)	文化の日													
6日 (月)	①ご飯						②ちくわ	⑤牛乳	③にんじん	③しょうが たけのこ	①ご飯	②マヨネーズ▲	837 31.6	
	②ちくわのカレーマヨネーズ焼き	○				○	③豚肉 みそ		いんげん	こんにゃく	③さといも	②③油		
	③豚肉と里芋のみそ煮					○	厚揚げ			④きゅうり	③④砂糖	④ごま		
	④はりはり漬け									切干しだいこん				
	⑤牛乳			○										
7日 (火)	チキンソースカツサンド						②鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ	①パン	②③油	831 32.6	
	①コッペパン	○	○			○	大豆粉			④だいこん	②パン粉			
	②チキンカツソースかけ	○				○	④豚肉			たまねぎ	でん粉			
	③キャベツソテー										④じゃがいも			
	④ポトフ													
⑤牛乳			○											
8日 (水)	☆歯ッピー給食・石塚左玄まるごと給食☆													
	①ご飯						②ししゃも	⑤牛乳	③だいこんば	③しょうが だいこん	①ご飯	②③油	812 28.5	
	②ししゃもフライ	○				○	③鶏肉		③④にんじん	こんにゃく	②パン粉	④ごま		
	③大根のそぼろ煮					○	厚揚げ		④小松菜	④もやし	小麦粉			
	④小松菜のごま和え										③でん粉			
⑤牛乳			○							③④砂糖				
9日 (木)	①ご飯						②鶏肉	③茎わかめ	③にんじん	②だいこん	①ご飯	②③油	792 36.5	
	②鶏肉のおろしソースかけ						④豆腐 みそ	⑤牛乳		③ごぼう こんにゃく	②③砂糖			
	③茎わかめのきんぴら						大豆粉			④たまねぎ	④じゃがいも			
	④呉のみそ汁					○				乾しいたけ				
	⑤牛乳			○					④ねぎ					
10日 (金)	①ご飯						②しいら	⑤牛乳	③にんじん	②たまねぎ	①ご飯	②油	779 35.3	
	②しいらの南蛮漬け						③豆腐		水菜	③だいこん	②でん粉			
	③豆腐のすまし汁					○	④大豆			まいたけ	②④砂糖			
	④煮豆					○					③ふ			
	⑤牛乳			○										
13日 (月)	①ご飯						②豚肉	④煮干し	②③にんじん	②しょうが たまねぎ	①ご飯	②六条大麦のカレールウコ	840 31.6	
	②厚あげのカレー煮					○	厚揚げ	⑤牛乳		グリンピース	②じゃがいも	②③油		
	③ベーコンとキャベツの炒め物						③ベーコン			③キャベツ もやし				
	④かみかみ煮干し									にんにく				
	⑤牛乳			○										
14日 (火)	①コッペパン	○	○			○	②豚肉	⑤牛乳	③かぶのは	③かぶ はくさい	①パン	②油	820 29.3	
	②フランクフルトケチャップソースかけ						③鶏肉		にんじん	たまねぎ	②砂糖			
	③かぶのスープ									④黄桃(缶)	でん粉			
	④フルーツミックス									みかん(缶)				
	⑤牛乳			○						パイン(缶)				
15日 (水)	①ご飯						②鶏肉	⑤牛乳	②にんじん	②だいこん はくさい	①ご飯	③ごま油	839 25.3	
	②白菜の塩こうじ鍋					○	豆腐			こんにゃく	②塩こうじ	ごま		
	③ごぼうごまサラダ								②ねぎ		③④砂糖	④油		
	④大学芋									③きゅうり	④さつまいも			
	⑤牛乳			○						ごぼう とうもろこし	水あめ			
16日 (木)	①ご飯						②さば	③ひじき	③④にんじん	③れんこん	①ご飯	②③油	807 32.9	
	②焼き鯖						③豚肉	⑤牛乳		こんにゃく	③砂糖			
	③ひじきとれんこんの炒め煮						④油揚げ			④たまねぎ				
	④カーボロネロのみそ汁					○	みそ			カーボロネロ				
	⑤牛乳			○										
17日 (金)	①ご飯						②豚肉	④わかめ	③ほうれんそう	②たけのこ キャベツ	①ご飯	②油	772 29.1	
	②豚肉とあげのみそ炒め					○	油揚げ みそ	⑤牛乳	にんじん	にんにく	②でん粉	③ごま		
	③ほうれん草のナムル						④ベーコン			④ねぎ	②③砂糖	ごま油		
	④わかめスープ	○				○	豆腐			③もやし				
	⑤牛乳			○						④はくさい				

◎今月の主な平均栄養価 熱量 817kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.6g 炭水化物 117.2g 食塩相当量 2.8g

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	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	
								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		
20～27日は「学校給食週間」 ～地場産物をいろいろ使った献立になっています～															
20日 (月)	☆福いいネ！給食☆														756 28.0
	①あげご飯							①厚揚げ	⑥牛乳	③④にんじん	③はくさい ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ①②⑤砂糖 ②コーンスターチ ②④⑤でん粉 ④さといも ⑤もち粉 麦芽糖 黒みつ	②油 大豆油 ⑤ホイップクリーム		
	②厚焼き卵	○	○					②卵 大豆粉							
	③白菜の煮びたし	○						③さつま揚げ							
	④のっぺい汁							⑤きな粉							
	⑤きなこクリーム大福			○											
⑥牛乳			○												
21日 (火)	①県産小麦コッペパン	○	○					②鶏肉	③チーズ ③⑤牛乳	②パセリ ②③にんじん ③ほうれんそう	②レモンかじゅう ②③たまねぎ ④みかん	①パン ②でん粉 砂糖 ③さといも 米粉	②油 ③バター 生クリーム		
	②鶏肉のマリネ														
	③米粉のクリームスープ			○											
	④みかん														
	文化の日			○											
	⑤牛乳			○											
22日 (水)	①ご飯							②さわら みそ	③昆布 ⑤牛乳	④にんじん 水菜	③キャベツ きゅうり 梅肉 ④だいこん はくさい まいたけ	①ご飯 ②砂糖 ④もち	②油 ③ごま油		
	②さわらの甘みそかけ						○	④鶏肉							
	③キャベツの梅昆布あえ														
	④もち入りすまし汁														
	⑤牛乳			○											
	23日 (木)	勤労感謝の日													
24日 (金)	☆地場産和食給食☆														813 30.2
	①ご飯							②豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ④かぶのは	②こんにゃく しょうが にんにく 梅ピューレ ③だいこん ④はくさい かぶ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④さといも	②油 ③ごま油		
	②豚肉の梅酒煮							③打ち豆							
	③打ち豆と大根の炒め煮						○	油揚げ							
	④田舎汁						○	④みそ 豆腐							
	⑤牛乳			○											
27日 (月)	①麦ご飯							②鶏肉	⑤牛乳	④にんじん 越のルビー	③だいこん きゅうり とうもろこし ④キャベツ たまねぎ セロリ	①ご飯 麦 ②③砂糖 ②ハニーマスタード△	②③油		
	②鶏肉のハニーマスタード焼き							④ウインナー							
	③大根のサラダ							発芽大豆							
	④越のルビーと豆のミネストローネ						○								
	⑤牛乳			○											
	28日 (火)	①コッペパン	○	○					②鶏肉 豚肉	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②④たまねぎ ④キャベツ だいこん	①パン ②でん粉 砂糖 ②③じゃがいも	②ラード 油 大豆油	
②ハンバーグバーベキューソースかけ								大豆粉							
③マッシュポテト								④ベーコン							
④野菜スープ															
⑤牛乳				○											
29日 (水)		①ご飯							②かます	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④しょうが こんにゃく 乾しいたけ だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 砂糖 でん粉 ④さつまいも	②油 ラード	
	②かますミンチフライソースかけ	○						アンチョビ							
	③小松菜の煮びたし							③油揚げ							
	④さつま汁							④豚肉 みそ							
	⑤牛乳			○											
	30日 (木)	①ご飯							②③豚肉	④わかめ ⑤牛乳	③にんじん	②キャベツ ②③しょうが たまねぎ ③にんにく ③ねぎ ④だいこん きゅうり	①ご飯 ②米粉 ②③でん粉 砂糖	②ラード ②③油 ③ごま油 ④うらのドレッシング●	
②福井豚の揚げしゅうまい								③豆腐 みそ							
③マーボー豆腐							○								
④うらのドレッシング和え															
⑤牛乳				○											

■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」由来のアレルギー（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 【 】はアレルギーです。

●うらのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・穀物酢・ごま油・梅干し・らっきょう酢漬け 【ごま】

▲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】

■たれ・・・しょうゆ・砂糖・かつおエキス・ぶどう糖果糖液糖・米発酵調味料・塩・酢 【さば】

△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】

□六条大麦カレーウ・・・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