



# 令和5年 12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	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			
	<b>☆鉄たっぷり給食☆</b>														
1日 (金)	①ご飯 ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③おでん ④青菜の炒め物 ⑤牛乳						②大豆 ③揚げボール厚揚げ ⑤牛乳	②煮干し ③昆布 ⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	③こんにゃく だいこん ④もやし	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ③さといも	②④油	769 27.6		
4日 (月)	①ご飯 ②ちくわの磯辺揚げ ③野菜のごま油炒め ④豚汁 ⑤牛乳						②竹輪 ④豚肉 みそ厚揚げ ⑤牛乳	②青のり ⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ たまねぎ ④しょうが はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ④さといも	②油 ③ごま油	804 31.5		
5日 (火)	ウインナードッグ ①コッペパン ②ウインナー ③野菜炒め ④鶏肉と大根のスープ煮 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 はくさい たまねぎ	①パン ②でん粉 ②③砂糖	②③④油	827 33.6		
6日 (水)	①ご飯 ②ハヤシチュー ③お豆のサラダ ④かぶとじゃこの炒め物 ⑤牛乳						②牛肉 ③大豆	④ちりめんじゃこ ⑤牛乳	②トマトピューレ ②④にんじん	②にんにく たまねぎ しめじ ③とうもろこし 枝豆 きゅうり キャベツ ④かぶ レモン果汁	①ご飯 ③砂糖	②ハヤシルウ ②③油 ④ごま油	844 31.3		
7日 (木)	①ご飯 ②納豆(たれ◎) ③肉じゃが ④にびたし ⑤牛乳						②納豆 ③豚肉 ④さつま揚げ	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④水菜	③たまねぎ こんにゃく ④はくさい	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③油	811 31.3		
	<b>☆歯っぴー給食☆</b>														
8日 (金)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③白菜のごま酢和え ④みそ汁 ⑤みかん ⑥牛乳						②いわし ④厚揚げ みそ	⑥牛乳	④にんじん	③きゅうり はくさい ④たまねぎ ⑤みかん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④じゃがいも	③ごま ごま油	794 29.2		
	<b>☆ドリームランチ☆</b>														
11日 (月)	①コーンピラフ ②ハンバーグのケチャップソース ③野菜のソテー ④洋風スープ ⑤ケーキ ⑥牛乳						②豚肉 ②④鶏肉 ⑤卵	⑥牛乳	①④にんじん ③ピーマン ④パセリ	①とうもろこし ①②④たまねぎ ③キャベツ もやし	①ご飯 麦 ②⑤砂糖 ②でん粉 ②④じゃがいも ⑤小麦粉 水あめ 粉糖	①②③⑤油 ②ラード 大豆油 ⑤クリーム	932 29.7		
12日 (火)	ツナサンド ①コッペパン ②ツナの炒煮 ③ボイル野菜 ④食マヨネーズ▲ ⑤豆乳ポタージュ ⑥牛乳						②まぐろ ⑤鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	⑥牛乳	③⑤にんじん	③キャベツ ⑤たまねぎ とうもろこし	①パン ⑤米粉 じゃがいも	②⑤油 ④マヨネーズ▲	861 34.3	※不使用のマヨネーズです。	
13日 (水)	①ご飯 ②豚肉の生姜炒め ③きゅうりサラダ ④わかめスープ ⑤牛乳						②豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	②ピーマン ③きゅうり ④にんじん	②たまねぎ しょうが ③キャベツ きゅうり ④たけのこ 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②油 ③青じろドレッシング△	720 29.6			
14日 (木)	①ご飯 ②さわらの袖しゅうゆかけ ③切干大根とひじきの炒め煮 ④白菜のみそ汁 ⑤牛乳						②さわら ③油揚げ ④みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②ゆず果汁 ③切干しだいこん ④はくさい 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④さといも	②③油	749 30.2		
15日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③豆腐の中華煮 ④昆布佃煮 ⑤みかん ⑥牛乳						②たまご ③豆腐 豚肉	④昆布 ⑥牛乳	③にんじん	③たまねぎ はくさい たけのこ 枝豆 ⑤みかん	①ご飯 ②③でん粉 ②③④砂糖 ④水あめ	②③油 ②大豆油	839 32.1		

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	2群	3群	4群	5群	6群	
	<b>☆ふるさと給食☆</b>												
18日 (月)	①ご飯 ②さごしのコロコロ揚げ ③大根のサラダ ④福井のめぐみ汁 ⑤牛乳						②さごし ④打ち豆 油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③だいこん きゅうり ④はくさい まいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	②油 ③野菜いっぱいドレッシング●	792 34.5
19日 (火)	①スイートコッペパン ②鶏肉の照り焼きソース ③もやしとエリンギのソテー ④呉の野菜スープ ⑤牛乳	○	○	○	○	○	②鶏肉 ③ベーコン ④大豆粉	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ③もやし エリンギ ④だいこん れんこん たまねぎ	①パン ②砂糖 でん粉	②③油	850 32.8
	<b>☆冬至給食☆</b>												
20日 (水)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③冬至なんきん ④けんちん汁 ⑤牛乳						②鶏肉 ③あずき ④豆腐	⑤牛乳	③かぼちゃ ④にんじん ④ねぎ	④だいこん ごぼう こんにゃく	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖	②油 ④ごま油	917 34.0
21日 (木)	①ご飯 ②肉団子 ③キャベツとコーンのソテー ④大根のみそ汁 ⑤ミルメーク ⑥牛乳						②④鶏肉 ③ベーコン ④豆腐 みそ	⑥牛乳	②トマトペースト	②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ とうもろこし ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ⑤ミルメーク	②ラード ②③油	772 27.2
22日 (金)	①麦ご飯 ②カレーシチュー ③野菜ソテー ④パイン ⑤牛乳	○				○	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ③小松菜	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④パイン(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②カレールウ ②③油	891 26.6

- 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。

- ▲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】
- △青じそドレッシング・・・水あめ・砂糖・しょうゆ・醸造酢・たん白加水分解物・発酵調味料・酵母エキスパウダー・レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ 【大豆】
- ◎納豆のたれ・・・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】
- 野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご 【りんご】