



# 令和6年 1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)					材料の名称と働き						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	
9日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のマーメイドソースかけ ③青のりボテト ④野菜スープ ⑤牛乳	○	○				②とりにく ④ウインナー	③青のり ⑤牛乳	④にんじん パセリ	②いよかん なつみかん ゆず果汁 ④だいこん たまねぎ はくさい	①パン ②でん粉 砂糖 水あめ ③じゃがいも	②油	841 34.1
☆正月給食☆													
10日 (水)	①ご飯 ②にしん煮 ③炒り大豆なます ④もち入りみそ汁 ⑤牛乳						②にしん ③大豆 ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ③だいこん ④かぶ はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ④もち		801 26.6
☆鉄たっぷり給食☆													
11日 (木)	①ご飯 ②ハンバーグの照焼ソースかけ ③小松菜のカレーソテー ④発芽大豆のスープ ⑤牛乳					○	②豚肉 鶏肉 ④発芽大豆 ベーコン	⑤牛乳	③小松菜 ③④にんじん ④パセリ	②しょうが ②④たまねぎ にんにく ③キャベツ	①ご飯 ②砂糖 てん粉 ④じゃがいも	②牛脂 大豆油 ②③油	823 28.3
12日 (金)	①ご飯 ②肉しゅうまい ③じゃがいものきんぴら ④春雨スープ ⑤牛乳	○				○	②④豚肉 ③さつま揚げ ④豆腐	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが ③ごぼう こんにゃく ④もやし	①ご飯 ④春雨 ②パン粉 小麦粉 てん粉 水あめ ②③砂糖 ③じゃがいも	③ごま油 ごま	785 27.2
15日 (月)	①炊き込みご飯 ②いわし入り揚げようざ ③昆布煮豆 ④大根のみそ汁 ⑤牛乳						①鶏肉 ②豚肉 いわし ③大豆 ④油揚げ みそ	③昆布 ⑤牛乳	①にんじん	①たけのこ ②キャベツ しょうが にんにく ②④たまねぎ ④だいこん	①ご飯 ②でん粉 米粉 ①②③砂糖	①②油 ②ごま油	800 32.9
☆福井市・キューピーの連携地産地消推進事業の献立☆													
16日 (火)	①コッペパン ②フランクフルトのケチャップソースかけ ③きょうろふくとひよこ豆のラベ ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	○	○			○	②豚肉 ③ひよこ豆 ④鶏肉	⑤牛乳	③きょうろふく ④パセリ	③だいこん ④たまねぎ キャベツ	①パン ②砂糖 てん粉	③レモン ドレッシング◆	804 32.4
17日 (水)	①ご飯 ②野菜メンチカツ ③豆乳鍋 ④ごぼうサラダ ⑤牛乳	○				○	②鶏肉 ②③豚肉 ③豆乳 厚揚げ	⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが ③だいこん はくさい しめじ ④ごぼう きゅうり ②④とうもろこし ③ねぎ	①ご飯 ②パン粉 てん粉 砂糖 米粉	②油 大豆油 ④マヨネーズ▲ ごま	914 32.0
☆ふるさと給食☆													
18日 (木)	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③打ち豆と切干大根の炒め煮 ④のっぺい汁 ⑤水ようかん ⑥牛乳						②さわら ③打ち豆 ④豆腐 鶏肉 ⑤小豆	⑤寒天 ⑥牛乳	③④にんじん	③切り干しだいこん 乾しいたけ ④だいこん ごぼう こんにゃく ④ねぎ	①ご飯 ④さといも てん粉 ③⑤砂糖	②油 ③ごま油	881 34.5
19日 (金)	①麦ご飯 ②カレーシチュー ③わかめサラダ ④かみかみチップ ⑤牛乳					○	②豚肉 ③わかめ ④煮干し 昆布 ⑤牛乳	③わかめ ④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールー 油 ③野菜いっぱい ドレッシング△	814 27.7

### ドレッシング等の成分

【 】はアレルギーです。

▲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) ・  
 香料・酵母エキス・レモン果汁・こんにゃく精粉 【大豆】

◆レモンドレッシング・・・醸造酢・食用植物油脂・たまねぎ酢漬・食塩・ぶどう糖果糖液糖・チキンエキスパウダー・  
 ガーリックペースト・レモン果汁・グレープフルーツ果汁・香料 【乳・小麦・大豆・りんご】

△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】

■トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】

※不使用の  
マヨネーズです。

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	
22日 (月)	①ご飯 ②鮭の揚げびたし ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④白菜のみそ汁 ⑤牛乳						②さけ ③豚肉 ④厚揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん	②たまねぎ ③れんこん こんにやく ④はくさい だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖	②③油	811 36.3
23日 (火)	①コッペパン ②鶏肉と大豆のトマト煮 ③ほうれん草のクリームスープ ④いよかん ⑤牛乳	○	○	○			②鶏肉 大豆 ③⑤牛乳	③チーズ ⑤牛乳	②トマト ③にんじん ほうれんそう	②にんにく ③たまねぎ ④いよかん	①パン ②砂糖 ③じゃがいも 米粉	②オリーブオイル ③バター 生クリーム	820 37.0
24日 (水)	☆天神講給食☆ ①ご飯 ②かれいの唐揚げ ③白菜の煮びたし ④ピリ辛豚汁 ⑤牛乳						②かれい ③油揚げ ④豚肉 みそ トウバンジャン■	⑤牛乳	③④にんじん	③はくさい もやし ④しょうが だいこん ごぼう こんにやく ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ④じゃがいも	②油	783 34.0
25日 (木)	☆歯ッピー給食☆ ①ご飯 ②豆腐の中華煮 ③焼きはんぺんのたれかけ ④ごま昆布 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	○			○		②豆腐 豚肉 ③さつま揚げ	④昆布 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②にんじん チンゲンサイ	②たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	①ご飯 ②③でん粉 ③④砂糖 ④水あめ	②③油 ④ごま	836 34.9
26日 (金)	①ご飯 ②野菜のかき揚げ ③おでん ④ツナとひじきの佃煮 ⑤牛乳		○			○	③揚げボール 厚揚げ ④まぐろ	③昆布 ④ひじき ⑤牛乳	②小松菜 ②③にんじん	②たまねぎ ③こんにやく だいこん	①ご飯 ②さつまいも 小麦粉 ③さといも ④砂糖	②④油 ④ごま	883 28.3
29日 (月)	①ご飯 ②マーボー大根 ③春巻き ④もやしの中華あえ ⑤牛乳			○		○	②みそ ②③豚肉	④わかめ ⑤牛乳	②③にんじん ③にら	②しょうが だいこん ②③たけのこ にんにく たまねぎ ②ねぎ ③キャベツ 乾しいたけ ④もやし きゅうり	①ご飯 ②③でん粉 ②③④砂糖 ③春雨 小麦粉	②③油 ③④ごま油 ④ごま	846 25.7
30日 (火)	☆福井市・キューピーの連携地産地消推進事業の献立☆ ①うずまきパン ②オムレツ ③キャベツのソテー ④カーボネロ入りミネストローネ ⑤牛乳	○	○		○		②たまご ④ベーコン 白いんげん豆 金時豆 大豆	⑤牛乳	③④にんじん ④カーボネロ トマト	③キャベツ しめじ とうもろこし ④たまねぎ	①パン ②でん粉 ④じゃがいも	②大豆油 ②③④油	934 31.5
31日 (水)	☆福井市・キューピーの連携地産地消推進事業の献立☆ ①ご飯 ②鯖のみぞれ煮 ③大根と水菜の和風サラダ ④さつまいものさつま汁 ⑤牛乳					○	②さば ④鶏肉 みそ 白いんげん豆	⑤牛乳	③みずな ④にんじん	②③だいこん ③とうもろこし ④ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ④さつまいも	③野菜いっぱい ドレッシング△	884 31.3

■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。

◎今月の主な平均栄養価	熱量 839 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 119.3 g	食塩相当量 3.1 g
-------------	-------------	--------------	-----------	--------------	-------------