

[献立予定表 4月]

これまで市内複数の製パン事業者からパンの供給を受けてきましたが、うち複数の事業者が学校給食から撤退されることから、4月からは基本的に毎日米飯給食となります。

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		小麦	卵	乳	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・麵 いも・砂糖	6群 油脂		
8 日 (月)	ごはん								こめ		659 29.4	812 34.9
	揚げポークの旨みそ かけ				ぶたにく、みそ				でんぶん、さとう	あげあぶら、ごま		
	キャベツの煮びたし						にんじん	キャベツ				
	塩けんちん汁				とうふ		にんじん	ほししいたけ、だいご ん、こんにゃく、ねぎ	しおこうじ	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん								こめ		601 20.8	756 25.2
	ハンバーグ(ケ チャップ)				とりにく、ぶたにく、 だいずたんぱく			たまねぎ	さとう、でんぶん、 じゃがいも	あぶら、ぶたあぶら、 だいずあぶら		
	青のりポテト					あおのり						
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	だいごん、たまねぎ、 キャベツ				
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	ごはん								こめ		624 27.3	770 32.6
	麻婆豆腐				とうふ、ぶたにく、み そ		にんじん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、ねぎ	さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら		
	かみかみクラブ					にぼし、こんぶ			さとう	ごま		
	チンゲンサイサラダ				菌ツピー給食		チンゲンサイ	もやし		フルクトレシダ		
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ		600 22.9	744 27.2
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら		
	春雨の中華あえ							もやし、きゅうり、と うもろこし	はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら		
	小魚佃煮					しらすぼし、かんてん			みずあめ、さとう			
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (金)	ごはん								こめ		591 31.0	736 36.9
	焼さけ				さけ					あぶら		
	煮なます				さつまあげ、うちまめ		にんじん	ほししいたけ、だいご ん	さとう			
	わかめのみそ汁				あつあげ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	ごはん								こめ		663 29.1	819 34.3
	ツナそぼろ丼				まぐろ			えだまめ、しょうが	こめ、さとう	あぶら		
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん、とうもろこ し		野菜いっぱいドレッシング		
	豆腐のすまし汁				とうふ、ほんべん		にんじん	たまねぎ、ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (火)	ごはん								こめ		585 26.2	721 30.8
	白身魚フライ		○		メルルーサ				パンこ、こむぎこ、こ めこ	あげあぶら		
	1食ソース											
	キャベツのソテー						にんじん	キャベツ		あぶら		
	洋風スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ、とうもろこ し	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (水)	ごはん								こめ		606 22.2	750 26.2
	ちくわのマヨネーズ 焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ、あぶら		
	お豆のサラダ				だいず		みずな	キャベツ、とうもろこ し		ごまドレッシング		
	大根のすまし汁						にんじん	だいごん、たまねぎ、 ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (木)	ごはん								こめ		650 28.3	800 33.4
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぶん	あげあぶら		
	青菜とちくわのおか か炒め				ちくわ、かつおぶし		ごまつな	キャベツ		ごまあぶら		
	福井のめぐみ汁				うちまめ、あぶらあ げ、みそ		にんじん	だいごん、まいたけ、 ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						

[献立予定表 4月]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						小学校	中学校	
		小麦	卵	乳	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		エネルギー	エネルギー	
					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	(kcal)	(kcal)	
19 日 (金)	ごはん								こめ				
	カレーシチュー				ふたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく	じゃがいも	あぶら、カレールウ	602	747	
	大根のサラダ						にんじん	だいこん、きゅうり		青じそ、レタ、ツナ	19.2	22.7	
	福神漬						しそ	だいこん、なす、れんこん、な ため、しいたけ、しょうが	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
22 日 (月)	ごはん								こめ				
	鶏肉の照焼きソース かけ				とりにく			しょうが	さとう、でんぶん	あぶら	654	820	
	切り干し大根の煮物				はんぺん		にんじん、いんげん	きりぼしだいこん、ほ しいたけ	さとう	ごまあぶら	30.6	37.3	
	みそ汁				あつあげ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
23 日 (火)	ごはん								こめ				
	豚肉のアップルソー ス炒め				ふたにく、みそ			たまねぎ、りんご		あぶら	572	708	
	野菜サラダ						にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ごまドレッシング	24.5	28.8	
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
24 日 (水)	ごはん								こめ				
	焼きししゃも						ししゃも			あぶら	626	769	
	れんこんのきんぴら				はんぺん		にんじん	れんこん	さとう	あぶら、ごま	26.9	30.6	
	江戸っ子煮				ふたにく、だいず		にんじん、いんげん	こんにやく、ほしいた け、たけのこ、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
25 日 (木)	わかめごはん								こめ				
	揚さわらの甘酢あん				さわら				でんぶん、さとう	あげあぶら	573	711	
	キャベツとコーンの 炒め物						にんじん	キャベツ、とうもろこ し		あぶら	25.5	30.8	
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん、ねぎ	さといも、でんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
26 日 (金)	五目寿司				こおりどうふ、あぶら あげ	ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ、さとう				
	コロッケ	○			ふたにく			たまねぎ	じゃがいも、パンこ、こむ ぎこ、こめこ、でんぶん	あげあぶら			
	小松菜の煮びたし						こまつな、にんじん	もやし			635	791	
	水菜のすまし汁				かまぼこ、どうふ		にんじん、みずな	たまねぎ			24.1	28.3	
	いちごゼリー						いちご	さとう	入学お祝い給食				
	牛乳			○		牛乳							
30 日 (火)	ごはん								こめ				
	コーンしゅうまい	○			さかなすりみ、どうふ			とうもろこし、たまね ぎ	でんぶん、パンこ、こ むぎこ	ふたあぶら	592	758	
	野菜のカレーソー テー				ベーコン		ピーマン	れんこん、キャベツ		あぶら	21.4	26.5	
	いろいろお豆のスー プ				ふたにく、だいず、きんと まきめ、てぼうまめ		にんじん	にんにく、たまねぎ、 えだまめ	じゃがいも	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 615 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.1g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 2.5g (小)
 熱量 763 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.7g 炭水化物 121.1g 食塩相当量 3.0g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。

■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■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)は表示しません。

■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。