

[ 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。

(B) 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 (kcal)	エネルギー (kcal)
					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		
8日(月)	ツナそぼろ丼 れんこんサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳			○	まぐろ		にんじん	えだまめ、しょうが れんこん、どうもろこし たまねぎ、ねぎ	こめ、さとう	あぶら	663	819
9日(火)	ごはん 白身魚フライ 1食ソース キャベツのソテー 洋風スープ 牛乳	○		○	メルルーサ		にんじん	キャベツ	こめ パンこ、こむぎこ、こめこ	あげあぶら	585	721
10日(水)	ごはん ちくわのマヨネーズ焼き お豆のサラダ 大根のすまし汁 牛乳			○	ちくわ		みずな	キャベツ、どうもろこし だいこん、たまねぎ、ねぎ	こめ	ノエックマヨネーズ、あぶら ごまドレッシング	606	750
11日(木)	ごはん 鶏肉のから揚げ 青菜とちくわのおかか炒め 福井のめぐみ汁 牛乳			○	とりにく		こまつな	キャベツ	こめ でんぶん	あげあぶら ごまあぶら	650	800
12日(金)	ごはん カレーシチュー 大根のサラダ 福神漬 牛乳			○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり しそ	こめ じゃがいも	あぶら、カレールウ 青じそドレッシング	602	747
15日(月)	ごはん 揚げポークの旨みそかけ キャベツの煮びたし 塩けんちん汁 牛乳			○	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ	こめ でんぶん、さとう	あげあぶら、ごま	659	812
16日(火)	ごはん ハンバーグ(ケチャップ) 青のりポテト 野菜スープ 牛乳			○	とりにく、ぶたにく、 だいたんぱく	あおのり	にんじん	たまねぎ	こめ さとう、でんぶん、 じゃがいも じゃがいも	あぶら、ぶたあぶら、 だいたんぱく	601	756
17日(水)	ごはん 麻婆豆腐 かみかみチヂミ チンゲンサイサラダ 牛乳			○	どうふ、ぶたにく、みそ	にぼし、こんぶ	にんじん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、ねぎ	こめ さとう、でんぶん さとう	あぶら、ごまあぶら ごま フルクトレッシング	624	770
18日(木)	ごはん 肉じゃが 春雨の中華あえ 小魚佃煮 牛乳			○	ぶたにく		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく もやし、きゅうり、 どうもろこし	こめ じゃがいも、さとう はるさめ、さとう みずあめ、さとう	あぶら ごま、ごまあぶら	600	744

[ 献立予定表 4月 ]

(B) 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 (kcal)	エネルギー (kcal)	
					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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
19日 (金)	ごはん								こめ				
	焼きそば				さげ					あぶら	591	736	
	煮なます				さつまあげ、うちまめ		にんじん	ほししいたけ、だいこん	さとう		31.0	36.9	
	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							
22日 (月)	わかめごはん					わかめ			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、どうもろこし		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							
23日 (火)	ごはん								こめ				
	コーンしゅうまい	○			さかなすりみ、豆腐			どうもろこし、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、きんときまめ、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							
24日 (水)	五目寿司				こおり豆腐、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			
	小松菜の煮ひたし						こまつな、にんじん	もやし			635	791	
	水菜のすまし汁				かまぼこ、豆腐		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			
25日 (木)	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	きりほしだいこん、ほししいたけ	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							
26日 (金)	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							
30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							

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