

[献立予定表 5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 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 (赤)		主に体の調子を整える食品群 (緑)		主にエネルギーとなる食品群 (黄)			
					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		
1 日 (水)	ごはん									こめ		
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく		さとう、でんぷん		
	野菜のドレッシング あえ						にんじん、こまつな	キャベツ		和風ごまドレッシング		
	豆腐のすまし汁				とうふ、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ねぎ				
	牛乳			○	鉄たつぷり給食	牛乳						
2 日 (木)	ごはん									こめ		
	野菜のかきあげ	○					にんじん、こまつな	たまねぎ		さつまいも、こむぎこ	あげあぶら	
	キャベツの炒め物				ベーコン		にんじん	キャベツ、もやし			あぶら	
	じゃがいものみそ汁				みそ		にんじん	たまねぎ、ねぎ		じゃがいも		
	かしわもち				あずき	かんてん				こめこ、さとう、水あめ、でんぷん		
	牛乳			○	こどもの日給食	牛乳						
7 日 (火)	ごはん									こめ		
	まわらのケチャップ あえ				さむら					さとう、でんぷん	あげあぶら	
	根菜きんぴら				ぶたにく		にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく		さとう	ごま、あぶら	
	若竹汁				あぶらあげ	わかめ	にんじん	たげのこ				
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (水)	ごはん									こめ		
	野菜ボールの甘辛煮				魚すり身		にんじん	ごぼう		でんぷん、さとう	あぶら	
	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	
	三色ごまあえ						こまつな、にんじん	どうもろこし		さとう	ごま	
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (木)	ごはん									こめ		
	キャベツメンチカツ				とりにく、ぶたにく			キャベツ、たまねぎ		さとう、こめこ、でんぷん	あげあぶら、ぶたあぶら、あぶら	
	もやしと小松菜のソテー				だいずたんぱく		こまつな、にんじん	もやし			あぶら	
	ミネストローネスープ				ベーコン、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、セロリ、キャベツ、えだまめ			あぶら	
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (金)	ごはん									こめ		
	肉団子				とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、だいずたんぱく			たまねぎ、りんご		さとう、でんぷん	あぶら、ぶたあぶら、ごまあぶら、ごまドレッシング	
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう、きゅうり				
	さつまい				とりにく、あぶらあげ、みそ		にんじん	ねぎ、ほくさい、だいこん		さつまいも		
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (月)	ごはん									こめ		
	豚肉のケチャップ煮				ぶたにく			たまねぎ		さとう	あぶら	
	コールスローサラダ						にんじん	きゅうり、キャベツ			コーンスローレッシング	
	ベーコンと野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	ほくさい、たまねぎ、セロリ		じゃがいも		
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (火)	ごはん									こめ		
	焼きさば				さば						あぶら	
	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし				
	豚汁				ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、ねぎ、たまねぎ、ごぼう		じゃがいも		
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (水)	麦入りゆかりごはん						しそ			こめ、むぎ		
	卵焼きのあんかけ		○		たまご					さとう、でんぷん	あぶら、だいずあぶら	
	青菜のごま油炒め						こまつな、にんじん	キャベツ			ごまあぶら	
	けんちん汁				とうふ		にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく				
	牛乳			○		牛乳						

- 「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。

◎今月の主な平均栄養価	熱量 614 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 93.9 g	食塩相当量 2.2 g (小)
	熱量 763 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 121.5 g	食塩相当量 2.6 g (中)

[献立予定表 5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 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(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)			
					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		
16日(木)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げとじゃがいもの煮物 切干し大根のおひたし 牛乳			○	ぶたにく あつあげ		にんじん, いんげん	しょうが, たまねぎ たけのこ	さとう じゃがいも, さとう	あぶら	615 27.4	767 32.7
17日(金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー ジュリアンスープ 牛乳			○	とりにく ベーコン		にんじん にんじん	夏みかん, いよかん, ゆず果汁 キャベツ, とうもろこし だいこん, たまねぎ, ほうきさい	でんぶん, さとう, 水あめ あぶら	657 27.0	716 33.6	
20日(月)	ごはん さきみカツ キャベツの煮びたし さつまいもと白菜のみそ汁 牛乳			○	とりにく だいずたんぱく あぶらあげ とうふ, みそ		こまつな, にんじん にんじん	キャベツ, もやし ねぎ, ほうきさい	じゃがいも, こめ, でんぶん, さとう	あげあぶら, あぶら	614 25.0	780 31.2
21日(火)	ごはん さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら すき焼き風煮 牛乳			○	ざわら, みそ さつまあげ ぶたにく, とうふ		にんじん, いんげん にんじん	ごぼう たまねぎ, こんにゃく, ねぎ	さとう, みずあめ じゃがいも, でんぶん, さとう	あぶら, ごま あぶら	651 30.7	805 37.2
22日(水)	麦ごはん 厚揚げ入りカレーシチュー チンゲンサイのソテー フルーツミックス 牛乳			○	ぶたにく, あつあげ		にんじん にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, しょうが, にんにく たまねぎ おうとう(かん), おかん(かん), バイン(かん)	じゃがいも あぶら, ｶｰﾄﾞ	643 21.2	795 25.4	
23日(木)	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の中華あえ わかめスープ 牛乳			○	ぶたにく		にら にんじん, にら	キャベツ, にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり, とうもろこし たまねぎ, たけのこ	でんぶん, さとう, こめ ほろさめ, さとう	あげあぶら, ぶたあぶら ごま, ごまあぶら	577 16.5	726 19.7
24日(金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め しめじのすまし汁 牛乳			○	とりにく ベーコン		にんじん にんじん	しょうが, にんにく もやし しめじ, たまねぎ, ねぎ	さとう あぶら	549 27.3	696 33.9	
27日(月)	ごはん あじの塩焼き 青菜のごま炒り煮 沢煮糰子 牛乳			○	あじ ぶたにく		こまつな, にんじん にんじん, みずな	きりほしだいこん ほししいたげ, たけのこ, ごぼう	さとう あぶら	ごまあぶら, ごま あぶら	560 28.4	693 33.3
28日(火)	麦ごはん ポークトマトシチュー 野菜サラダ 煮干しのごまからめ 牛乳			○	ぶたにく		にんじん トマトビュール	しょうが, にんにく, たまねぎ キャベツ, きゅうり, とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら, ハヤシルウ 野菜いっぱいドレッシング ごま	600 23.4	745 27.9
29日(水)	ごはん ハンバーグおろしソース ゆでじゃがの炒め物 揚げのみそ汁 牛乳			○	とりにく, ぶたにく, だいずたんぱく ベーコン あぶらあげ, みそ		にんじん にんじん	だいこん, たまねぎ たまねぎ たまねぎ, ねぎ, しめじ	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, だいずあぶら あぶら	650 25.2	811 30.5
30日(木)	ごはん 野菜しゅうまい マーボー豆腐 小松菜とじゃがいもの炒め物 牛乳	○		○	とりにく, ぶたにく だいずたんぱく とうふ, ぶたにく, みそ		にんじん, ほうれんそう にんじん	とうもろこし, たまねぎ, しょうが しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, たけのこ キャベツ, しめじ	パン, こむぎ, さとう, みずあめ, でんぶん さとう, でんぶん	ぶたあぶら あぶら	663 26.4	843 32.2
31日(金)	チキンピラフ 白身魚フライ 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	○		○	とりにく メルルーサ ベーコン		にんじん にんじん	たまねぎ だいこん, きゅうり たまねぎ, キャベツ, セロリ	こめ パン, こむぎ, こめ	あげあぶら 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	567 23.8	690 28.9