

[ 献立予定表 5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 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・類 いも・砂糖	6群 油脂			
1 日 (水)	ごはん	○							こめ		689 18.6	836 21.7	
	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	あげあふら			
	キャベツの炒め物						ベーコン	にんじん	キャベツ、もやし	あふら			
	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	かてん		こめ、さとう、水あめ、でんぷん			
牛乳			○	こどもの日給食	牛乳								
2 日 (木)	ごはん								こめ		574 26.2	715 31.2	
	いわしの梅煮						いわし		ぼいにく	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						豆腐、かまぼこ	にんじん	たまねぎ、ねぎ				
牛乳			○	鉄たっぷり給食	牛乳								
7 日 (火)	ごはん								こめ		629 31.2	776 36.7	
	焼きさば						さば			あふら			
	小松菜の煮ひたし							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								
8 日 (水)	麦入りゆかりごはん	○					しそ		こめ、むぎ		527 20.1	628 23.9	
	卵焼きのあんかけ						たまご			さとう、でんぷん			あふら、だいずあふら
	青菜のごま油炒め							こまつな、にんじん	キャベツ	ごまあふら			
	けんちん汁						豆腐	にんじん	だいごん、ねぎ、こんにゃく				
牛乳			○		牛乳								
9 日 (木)	ごはん								こめ		615 27.4	767 32.7	
	豚肉のしょうが炒め						ぶたにく		しょうが、たまねぎ	さとう			あふら
	厚揚げとじゃがいもの煮物						あつあげ	にんじん、いんげん	たけのこ	じゃがいも、さとう			あふら
	切干し大根のおひたし							ほうれんそう	きりぼしだいごん、ほくさい				
牛乳			○	菌ツピー給食	牛乳								
10 日 (金)	ごはん								こめ		567 27.0	716 33.6	
	鶏肉のマーマレード焼き						とりにく		夏みかん、いよかん、ゆず果汁	でんぷん、さとう、水あめ			あふら
	キャベツとコーンのソテー							にんじん	キャベツ、どうもろこし	あふら			
	ジュリアンスープ						ベーコン	にんじん	だいごん、たまねぎ、ほくさい				
牛乳			○		牛乳								
13 日 (月)	ごはん								こめ		614 25.0	780 31.2	
	ささみカツ						とりにく			じゃがいも、こめこ、でんぷん、さとう			あげあふら、あふら
	キャベツの煮びたし						だいたんぱく	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし				
	さつまいもと白菜のみそ汁						あぶらあげ	にんじん	ねぎ、ほくさい	さつまいも			
牛乳			○		牛乳								
14 日 (火)	ごはん								こめ		632 27.7	778 32.8	
	さわらのゲザッパあえ						ざわら			さとう、でんぷん			あげあふら
	根菜きんぴら						ぶたにく	にんじん、いんげん	ごぼう、ごんにゃく	さとう			ごま、あふら
	若竹汁						あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ			
牛乳			○		牛乳								
15 日 (水)	ごはん								こめ		621 23.3	789 28.5	
	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			あふら
	肉じゃが						ぶたにく	にんじん、いんげん	たまねぎ、ごんにゃく	じゃがいも、さとう			あふら
	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								

- 「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。
- 物質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 ]

(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(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)		エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
				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							こめ					
	キャベツメンチカツ						キャベツ,たまねぎ	さとう,こめ,てんぷん	あげあぶら,ふたあぶら,あぶら	686	875		
	もやしと小松菜のソテー						こまつな,にんじん	もやし	あぶら	23.5	29.0		
	ミネストローネスープ						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			○									
17 日 (金)	ごはん							こめ					
	肉団子						たまねぎ,りんご	さとう,でんぷん	あぶら,ふたあぶら,こまあぶら	669	805		
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう,きゅうり	ごまドレッシング	24.9	28.8		
	さつま汁						にんじん	ねぎ,ほくさい,だいご	さつまいも				
	牛乳			○									
20 日 (月)	ごはん							こめ					
	あじの塩焼き						あじ		あぶら	560	693		
	青菜のごま炒り煮						ごまつな,にんじん	きりほしだいご	さとう	28.4	33.3		
	沢煮椀						ふたにく	にんじん,みずな	ほししいたけ,たけのこ,ごぼう				
	牛乳			○									
21 日 (火)	ごはん							こめ,むぎ					
	ポークトマトシチュー						ぶたにく	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,たまねぎ	じゃがいも	あぶら,ハヤシルウ	600	745
	野菜サラダ							キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	野菜いっぱいドレッシング	23.4	27.9	
	煮干しのごまからめ						にほし		さとう	ごま			
	牛乳			○									
22 日 (水)	ごはん							こめ					
	ハンバーグおろしソース						とりにく,ぶたにく,だいごたんぱく	だいご,たまねぎ	さとう,でんぷん,じゃがいも	あぶら,ふたあぶら,だいご	650	811	
	ゆでじゃがの炒め物						ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.2	30.5	
	揚げのみそ汁						あぶらあげ,みそ	にんじん	たまねぎ,ねぎ,しめじ				
	牛乳			○									
23 日 (木)	ごはん							こめ					
	野菜しゅうまい						とりにく,ぶたにく,だいごたんぱく	にんじん,ほうれんそう	とうもろこし,たまねぎ,しょうが	パン,こむぎ,さとう,みずあめ,でんぷん	ふたあぶら	663	843
	マーボー豆腐						とうふ,ぶたにく,みそ	にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,たけのこ	さとう,でんぷん	あぶら	26.4	32.2
	小松菜としめじの炒め物						ベーコン	こまつな,にんじん	キャベツ,しめじ	あぶら			
	牛乳			○									
24 日 (金)	ごはん							こめ					
	チキンピラフ						とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	567	690
	白身魚フライ						メルルーサ		パン,こむぎ,こめ	あげあぶら	23.8	28.9	
	大根のサラダ							にんじん	だいごん,きゅうり	青じそドレッシング			
	コンソメスープ						ベーコン	にんじん	たまねぎ,キャベツ,セロリ				
牛乳			○										
27 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	611	760	
	コールスローサラダ							にんじん	きゅうり,キャベツ	コールドレッシング	23.6	27.9	
	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			○									
28 日 (火)	ごはん							こめ					
	さわらの西京焼き						さわら,みそ		さとう,みずあめ		651	805	
	じゃがいものきんぴら						さつまあげ	にんじん,いんげん	ごぼう	じゃがいも,でんぷん	あぶら,ごま	30.7	37.2
	ずき焼き風煮						ぶたにく,とうふ	にんじん	たまねぎ,ごんにやく,ねぎ	さとう	あぶら		
	牛乳			○									
29 日 (水)	ごはん							こめ,むぎ					
	厚揚げ入りカレーシチュー						ぶたにく,あつあげ	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	643	795
	チンゲンサイのソテー							にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ	あぶら	21.2	25.4	
	フルーツミックス						ふるさと給食		おうとう(かん),みかん(かん),パイ(かん)				
	牛乳			○									
30 日 (木)	ごはん							こめ					
	揚げぎょうざ						ぶたにく	にら	キャベツ,にんにく,しょうが	でんぷん,さとう,こめ	あげあぶら,ふたあぶら	577	726
	春雨の中華あえ								キャベツ,きゅうり,とうもろこし	ほろさめ,さとう	ごま,こまあぶら	16.5	19.7
	わかめスープ						ベーコン	わかめ	にんじん,にら	たまねぎ,たけのこ			
	牛乳			○									
31 日 (金)	ごはん							こめ					
	鶏肉のさっぱり煮						とりにく		しょうが,にんにく	さとう	549	696	
	もやしのカレー炒め						ベーコン	にんじん	もやし	あぶら	27.3	33.9	
	しめじのすまし汁							わかめ	にんじん	しめじ,たまねぎ,ねぎ			
	牛乳			○									