

[ 献立予定表 8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						エネルギー (kcal)			
		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)		たんぱく質 (g)			
					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				
26 日 (火)	麦ごはん								こめ おぎ			553 20.3	689 23.9	
	中華炒め				ぶたにく		にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん	あぶら ごまあぶら				
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ						
	バイン缶 牛乳			○		ぎゅうにゅう		バインアップル(かん)						
27 日 (水)	麦ごはん								こめ おぎ			608 24.0	752 28.8	
	打ち豆入りカレーシチュー				ぶたにく うちまめ		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				
	キャベツの塩こうじ炒め						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら				
	味付け煮干し 牛乳			○		にぼし			さとう					
28 日 (木)	ごはん								こめ			640 26.5	788 31.1	
	鶏肉のから揚げ				どりにく				でんぶん	あげあぶら				
	小松菜の煮びたし				さつまあげ		にんじん ごまつな	しめじ						
	揚げのみそ汁 牛乳			○	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ						
29 日 (金)	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ			562 26.8	713 33.7	
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう でんぶん					
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら				
	のっぺい汁 牛乳			○	どりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん					

◎今月の主な平均栄養価 熱量 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.2g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.3g (小)  
 熱量 736kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 炭水化物 116.7g 食塩相当量 2.8g (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。

[ 献立予定表 9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						エネルギー (kcal)	
		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)		たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
					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		
1 日 (月)	ごはん									こめ		
	たらのコロコロ南蛮漬け				たら		にんじん	たまねぎ	さとう てんぷん	あげあぶら	607	753
	切干大根の炒め煮				あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	26.1	30.7
	じゃがいものみそ汁				みそ			たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (火)	ごはん									こめ		
	ハンバーグのおろしソースかけ				どりにく ぶたにく だいたんぱく			たまねぎ だいこん	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	623	788
	マッシュポテト								じゃがいも		22.1	26.9
	コンソメスープ				ベーコン		にんじん	もやし セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (水)	ごはん									こめ		
	ポークロquette			○	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも てんぷん	あげあぶら	612	758
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく	さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	21.3	25.0
	豆腐のすまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
4 日 (木)	ごはん									こめ		
	肉しゅうまい			○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう		574	744
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	こむぎこ みずあめ	あぶら	23.4	29.3
	大根のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
5 日 (金)	ごはん									こめ		
	焼きししゃも				ししゃも						609	769
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりどうぶ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう		29.1	36.2
	青菜の煮びたし				あぶらあげ		ごまつな にんじん	はくさい				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (月)	ごはん									こめ		
	鶏肉とれんこんの煮物				どりにく		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう		534	667
	おひたし						ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		23.9	28.2
	豆腐のみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (火)	ごはん(小学校)			○						パン		
	ごはん(中学校)									こめ	652	786
	ポークトマトシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	ハヤシルウ	27.6	29.6
	お豆のサラダ				だいず					コールスロー ドレッシング ごま		
	煮干しのごまからめ						にぼし		さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (水)	ごはん									こめ		
	ウインナー				どりにく				さとう てんぷん		612	759
	豚肉と野菜の中華炒め				ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	みずあめ てんぷん	ごまあぶら	26.5	31.8
	ビーフンスープ						にんじん	たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
11 日 (木)	ごはん									こめ		
	豆腐				どうぶ						574	709
	1食だししょうゆ										24.2	28.5
	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			
	ちくわとキャベツの炒め物				ちくわ		にんじん	キャベツ	あぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 598kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.4g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 2.2g (小)  
 熱量 749kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.0g 炭水化物 118.6g 食塩相当量 2.7g (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。

