

[献立予定表 8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						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)	小学校	中学校
					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			
27 日 (水)	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 てんぷん				
	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				どりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	てんぷん				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
28 日 (木)	麦ごはん									こめ むぎ		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					にぼし			さとう				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
29 日 (金)	ごはん									こめ		640 26.5	788 31.1
	鶏肉のから揚げ				どりにく				てんぷん	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				あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		きゅうにゅう							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.3g (小)
 熱量 751kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.5g 炭水化物 116.9g 食塩相当量 2.9g (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]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			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					
					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					
小学校	中学校														
1 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	こんにやく	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									
2 日 (火)	ごはん(小学校)									こめ					
	プラスコッパン(中学校)	○								パン			625	833	
	ドライカレー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ		さとう	カレールウ		20.8	29.5	
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	たまねぎ	だいこん	じゃがいも					
	フルーツミックス							キャベツ	セロリ						
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほうとう(かん)							
								みかん(かん)							
								パインアップル(かん)							
3 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	ピーマン	にんにく	たまねぎ	みずあめ		26.5	31.8	
	ビーフンスープ						にんじん	キャベツ	たまねぎ	もやし	ピーマン	ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほししいたけ	ねぎ						
4 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	こんにやく	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									
5 日 (金)	ごはん									こめ					
	鶏肉のさっぱり煮				どりにく				こんにやく	しょうが	さとう		572	712	
	キャベツの梅昆布あえ						しおこんぶ		にんにく	きゅうり	キャベツ	ごまあぶら	24.3	28.9	
	すまし汁				かまぼこ		にんじん		だいこん	たまねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほししいたけ	ねぎ						
8 日 (月)	ごはん									こめ					
	たらのココロコ南蛮漬け				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	さとう		ごまあぶら	26.1	30.7	
	じゃがいものみそ汁				みそ				こんにやく	たまねぎ	だいこん	ねぎ	じゃがいも		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう									
9 日 (火)	ごはん									こめ					
	鶏肉のハニーマスタード焼き				どりにく					さとう	ハニーマスタード		597	758	
	キャベツとピーマンのソテー				ベーコン		ピーマン		キャベツ	とうもろこし		あぶら	25.6	31.8	
	洋風スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ほくそい						
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		しめじ							
10 日 (水)	ごはん									こめ					
	ポークロケット	○			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	ピーマン	ごぼう	こんにやく	さとう	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									
11 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				うづまめ	さつまあげ	ひじき	にんじん	いんげん	こんにやく	ごぼう	ごま	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									

◎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。

[献立予定表 9月]

(B)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			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)		小学校	中学校	
					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				
	ごはん	菌っぴー給食								こめ				
12	焼きししゃも				ししゃも									
日	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりどうふ		にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう			609	769	
(金)	青菜の煮びたし				あぶらあげ		こまつな にんじん	ねぎ はくさい				29.1	36.2	
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
16	プラスコッパン(小学校)	○								パン				
	ごはん(中学校)	鉄たっぶり給食								こめ			652	786
日	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	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			27.6	29.6
(火)	お豆のサラダ				だいず			キャベツ どうもろこし		コールスロー ドレッシング				
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま				
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
17	ごはん									こめ				
日	いわしの梅煮				いわし			うめぼし しょうが	さとう				574	748
(水)	ワインナーと野菜の炒め物				カットワインナー		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ					26.0	34.1
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	しょうが だいこん ねぎ	じゃがいも					
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
18	ごはん	ふくい省塩給食								こめ おぎ				
日	ピビンバ				ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま			559	691
(木)	肉炒め						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			22.7	26.9
	ナムル							たまねぎ ねぎ たけのこ	はるさめ					
	春雨スープ				ベーコン		にんじん							
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
19	ごはん									こめ				
日	豚肉とごぼうの甘辛煮				ぶたにく		にんじん	ごぼう えだまめ こんにやく キャベツ もやし	さとう	あぶら			580	716
(金)	野菜の炒め物							とうもろこし しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが		あぶら			26.3	30.8
	根菜汁				あぶらあげ さつまあげ		にんじん		じゃがいも					
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
22	ごはん									こめ				
日	焼きそば				そば								626	773
(月)	揚げと野菜の煮物				あつあげ ちくわ		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら			27.4	32.6
	きゅうりの中華漬け							きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら				
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
24	ごはん	地場産プラスワン給食								こめ				
日	揚げ米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく	こめ てんぶん さとう	あげあぶら ラード			691	857
(水)	麻婆豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	さとう てんぶん	ごまあぶら			25.5	30.7
	キャベツときゅうりのサラダ									青じそドレッシング				
	羽二重もち								さとう もちごめ みずあめ	だいずあぶら あぶら				
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
25	ごはん	ふるさと給食								こめ				
日	しいらの磯辺揚げ				しいら		あおりの		てんぶん こめこ	あげあぶら			578	719
(木)	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら			25.8	30.8
	打ち豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	ねぎ だいこん						
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
26	ごはん									こめ				
日	オムレツのトマトソースかけ			○	たまご			たまねぎ	てんぶん さとう	あぶら だいずあぶら			565	710
(金)	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング			21.6	26.0
	野菜スープ				とりにつく		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし						
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
29	ごはん									こめ				
日	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら			597	739
(月)	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし		あぶら			28.5	34.0
	揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ						
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							
30	ごはん									こめ				
日	ハンバーグのおろしソースかけ				とりにつく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ だいこん	てんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら			623	788
(火)	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 どうもろこし						
	牛乳			○			ぎゅうにゅう							