

[献立予定表 10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) 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)		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		
					歯ツビー給食				こめ			
1 日 (水)	ごはん											
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし			レモンかじゅう	さとう てんぷん		622	766
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		コールスロー ドレッシング	25.6	30.0
	塩けんちん汁				あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも しおこうじ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (木)	ごはん								こめ			
	豚肉と揚げのみそ炒め				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ にんにく	さとう てんぷん	あぶら	673	838
	大学芋								さつまいも さとう みずあめ	あげあぶら ごま	23.4	27.8
	春雨スープ				ベーコン		にんじん	ねぎ もやし たけのこ	はるさめ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉と豆のケチャップ煮				とりにく だいず いんげんまめ			たまねぎ	さとう		585	729
	青のりポテト					あおのり			じゃがいも		22.3	26.6
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん キャベツ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
6 日 (月)	ごはん								こめ			
	鶏肉のマーメレード焼き				とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ てんぷん		625	791
	荳わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま	26.9	33.1
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ほくさい ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
	ウインナートマトソース				とりにく			たまねぎ	みずあめ てんぷん さとう	あぶら	638	850
	大豆のチャウダー				とりにく だいず とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ほくさい	じゃがいも こめご		25.4	35.1
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (水)	麦ごはん								こめ むぎ			
	チキンカレーシチュー				とりにく		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	661	801
	キャベツとコーンのソテー						にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし		あぶら	23.8	28.3
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま		
	さつまいもと栗のタルト				とうにゅう				さつまいも さとう こめご くり とうもろこしのこな みずあめ さとう	ショートニング あぶら		
	ふじりんごゼリー				どちらかひとつです	デザート選択給食		りんごかじゅう				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (木)	油揚げの みそそばろ井				とりにく あぶらあげ みそ			しょうが えだまめ	さとう	あぶら	613	761
	小松菜の炒め物				ベーコン		ごまつな にんじん	キャベツ			27.5	32.9
	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			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (水)	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ			
	鶏肉とれんこんのうま煮				とりにく		にんじん	れんこん	さとう		590	730
	もやしのごま酢あえ							きゅうり もやし	さとう	ずりごま	25.2	29.5
	じゃがいものみそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 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 こむぎこ みずあめ はるさめ さとう		623	801
	マーボー春雨				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり だいこん			23.6	29.7
	大根の昆布あえ					しおこんぶ	にんじん			ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (金)	ごはん								こめ			
	しいらの甘酢あんかけ				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら	662	822
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ	じゃがいも さとう		28.9	34.7
	三色ごまあえ						ごまつな にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ずりごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

〔献立予定表 10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)	
					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
20 日 (月)	ごはん				姉妹都市クラ市(スロベニア)給食 QRコードをよみると、「スロベニア共和国」の紹介ポスターを見ることができます。→ 							
	リュブリャナ風シュニツェル	○			ハム				こめ		64.1	79.8
	グラージュ				ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも ごきぎこ パン じゃがいも	あげあぶら	23.9	28.6
	キャベツときゅうりのサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		フレンドレッシング		
	牛乳			○		きゅうにゅう						
21 日 (火)	ごはん								こめ			
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ		あぶら	56.8	70.7
	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		ごまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう		28.2	33.5
	のつべい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん			
	牛乳			○		きゅうにゅう						
22 日 (水)	ごはん								こめ			
	揚げの中華煮				あつあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん		61.6	76.2
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	25.3	29.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳			○		きゅうにゅう						
23 日 (木)	麦ごはん				ふるさと給食							
	さわらのボテ衣フライ				さわら				こめ おぎ		64.0	79.9
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	こんにゃく しめじ	じゃがいも ごめこ	あげあぶら	27.2	32.7
	さつま汁				とりにく とうふ みそ		にんじん	まいたけ たまねぎ しょうが ほうさい たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	牛乳			○		きゅうにゅう						
24 日 (金)	ごはん				地場産プラスワン給食 県の補助を受けて、通常の給食に 地場産食材を使用したおかずやデザート(=プラスワン)した給食です。(年間6回の予定)							
	豚キムチ丼				ぶたにく		にら	たまねぎ	さとう でんぶん		61.7	77.3
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく			ほうさい にんにく きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	25.4	30.6
	もやしのナムル							たまねぎ たけのこ				
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん		さとう みずあめ	だいずあぶら		
27 日 (月)	きなことプリン				どうにゅう きなこと							
	牛乳			○		きゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	焼きさば				さば						60.1	74.5
	じゃがいものきんぴら				ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	28.6	33.9
28 日 (火)	白菜の打ち豆汁				とうふ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ ほうさい ねぎ				
	牛乳			○		きゅうにゅう						
	プラスコッパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		62.3	76.6
	ハンバーグ照り焼きソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	ラード だいずあぶら	23.7	25.5
29 日 (水)	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング		
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	ほうさい たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		きゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	ししゃものかりかり焼き				ししゃも				じゃがいも ごめこ でんぶん さとう	あぶら	57.9	76.0
30 日 (木)	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく		あぶら	24.7	31.2
	小松菜のすまし汁				かまぼこ とうふ		ごまつな にんじん	しめじ たまねぎ				
	牛乳			○		きゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	たまご焼きのあんかけ		○		たまご				さとう でんぶん	あぶら だいずあぶら	58.1	73.8
31 日 (金)	豆腐の五目煮				とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ	さとう でんぶん		24.9	30.8
	もやしとにらの炒め物						にんじん にら			あぶら		
	牛乳			○		きゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	プリミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぶん	あげあぶら	59.2	74.2
31 日 (金)	チンゲンサイの炒め物				ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		あぶら	22.4	27.0
	中華スープ				とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ				
	牛乳			○		きゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 617kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.4g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.0g (小)
熱量 773kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.2g 炭水化物 120.8g 食塩相当量 2.5g (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。