

[献立予定表 11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) 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		
4 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	県産小麦コッペパン(中学校)	○							パン			
	豆乳米粉ポタージュ				どりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ	さつまいも こめこ		589	795
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ すりごま	21.9	30.6
	炒り煮干し					にぼし						
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (水)	ねぎ塩豚丼 [ごはん 豚肉炒め]				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが レモンかじゅう	でんぶん	ごまあぶら ごま	604	777
	コーンしゅうまい	○			さかなすりみ どうふ だいずたんばく			どうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード	25.7	31.5
	チンゲン菜のスープ				ベーコン どうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (木)	ごはん								こめ			
	県産さばのかば焼き風				さば				でんぶん さとう	あげあぶら	620	799
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ うめぼし		ごまあぶら	24.9	31.6
	とうふのすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のさっぱり煮				どりにく			しょうが にんにく	さとう		630	778
	昆布の炒め煮				さつまあげ あつあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	27.6	32.8
	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			
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (月)	ごはん								こめ			
	納豆(たれ付)				なっとう						644	805
	じゃがいものそばろ煮				どりにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう		26.6	32.3
	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー		ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (火)	ごはん								こめ			
	ハンバーグのおろしソースかけ				ぶたにく どりにく だいずたんばく			たまねぎ だいこん	でんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	621	787
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング	25.4	30.9
	かぶと豆のスープ煮				どりにく だいず いんげんまめ		にんじん	かぶ たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (水)	ごはん								こめ			
	ふくい豚揚げきょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん さとう こめこ	ラード 揚げあぶら	664	849
	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	26.4	32.1
	もやしと小松菜のお浸し						ごまつな	もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (木)	ごはん								こめ			
	たらの甘酢あんかけ				たら		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	揚げあぶら	581	720
	まいたけの炒り煮				ぶたにく		にんじん	まいたけ こんにゃく	さとう	ごま あぶら	27.3	32.3
	わかめのすまし汁				どうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (金)	ごはん								こめ			
	県産さわらの和風だれかけ				さわら			しょうが	さとう でんぶん		590	742
	マッシュポテト								じゃがいも		27.3	34.4
	大根の打ち豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (月)	ごはん								こめ			
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ	551	699
	三色ごまあえ						ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま すりごま	22.3	28.1
	けんちん汁				どりにく		にんじん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						

[献立予定表 11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) 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		
18日(火)	県産小麦コッペパン(小学校) ごはん(中学校) ウインナーケチャップソース ビーフン野菜炒め 肉団子スープ 牛乳	○							パン こめ さとう どんぶん みずあめ		618	743
					ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら	26.2	27.7
					ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほうきいも やし	どんぶん みずあめ	だいたいあぶら		
				○	だいたいたんぱく		にんじん くら	たまねぎ ほうきいも やし	どんぶん みずあめ	だいたいあぶら		
						牛乳						
19日(水)	ごはん 高野豆腐のすきやき風煮 切干しのお浸し かみかみ煮干し 牛乳				菌ツピー給食				こめ さとう	あぶら	582	720
					ぶたにく ごりとうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	28.2	33.4
							ほうれんそう	ほうきいも きりぼしだいこん	さとう			
							にぼし		さとう	ごま		
				○		牛乳						
20日(木)	ごはん ほうれんそうオムレツ じゃがいものきんぴら わかめスープ 牛乳		○		たまご		ほうれんそう		こめ どんぶん	あぶら だいたいあぶら	592	758
					さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	18.6	22.8
					ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ どうもこうし ねぎ たけのこ				
				○		牛乳						
21日(金)	ごはん 県産いわしのフライ うららのサラダ ぽっかけ汁 牛乳		○		福しいネ！ランチ				こめ パンこ どんぶん	あげあぶら うららドレッシング	557	757
					いわし		ほうれんそう にんじん	もやし			22.7	31.3
					あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ				
				○		牛乳						
25日(火)	ごはん 県産しいらのマリアナスからめ ディノケール入り野菜ソテー 呉の野菜スープ 牛乳				地場産洋食給食				こめ どんぶん さとう	あげあぶら ごま あぶら	629	781
					しいら						29.0	34.7
					ベーコン		ディノケール にんじん	キャベツ				
					どりにく だいたい		にんじん ごまつな	だいこん れんこん しめじ				
				○		牛乳						
26日(水)	ふくいポーク の焼き肉丼 豚肉炒め おあえ 塩けんちん汁 ミルク 牛乳				石塚左玄まるごと給食				こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	607	748
					ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	26.3	31.3
					あぶらあげ みそ		だいこんば		さとう	ごまあぶら ごま		
					どうふ		にんじん みずな	しめじ だいこん こんにゃく	さつまいも しおこうじ			
									さとう			
				○		牛乳						
27日(木)	ごはん 大根と里いものうま煮 ふくいかけ揚げ 小松菜の煮浸し 牛乳				ふるさと給食				こめ さとう	あぶら	623	773
					ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん	さとういも さとう		25.9	31.0
		○					にんじん	まいたけ らっきょう たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら		
					あぶらあげ		ごまつな	ほうきいも				
				○		牛乳						
28日(金)	カツカレー カレーシチュー ミニトンカツ 大根の和風サラダ いちごクリーム大福 牛乳				地場産プラスワン給食				こめ むぎ じゃがいも	カレーうどん あげあぶら 野菜いっぱい ドレッシング とうにゅうクリーム	730	893
					どりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ こめこ パンこ		23.5	28.6
					ぶたにく							
		○					みずな	だいこん きゅうり	もちこ さとう いちごジャム どんぶん			
				○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 622kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.0g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 787kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.4g 炭水化物 121.0g 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。