

[献立予定表 11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) たんばく質 (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	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								こめ		597 23.5	743 27.7
	ウインナーケチャップソース				とりにく				さとう でんぶん みずあめ			
	ビーフン野菜炒め				ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら		
	肉団子スープ				とりにく ぶたにく だいずたんばく		にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし	でんぶん みずあめ	だいずあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (水)	ごはん	歯ッビー給食							こめ		582 28.2	720 33.4
	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 ねぎ	さとう	あぶら		
	切干しのお浸し						ほうれんそう	はくさい きりほしだいこん	さとう			
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (木)	ごはん								こめ		592 18.6	758 22.8
	ほうれんそうオムレツ		○		たまご		ほうれんそう		でんぶん	あぶら だいずあぶら		
	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 さとう	ごまあぶら ごま		
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ たけのこ				
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (金)	ごはん								こめ		551 22.3	699 28.1
	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		
	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		
	けんちん汁				とりにく		にんじん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (月)	ごはん	福いいネ！ランチ							こめ		557 22.7	757 31.3
	県産いわしのフライ	○			いわし				パンこ でんぶん	あげあぶら		
	うらのサラダ						ほうれんそう にんじん	もやし		うららドレッシング		
	ぼっかけ汁				あつあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (火)	ごはん(小学校)	地場産洋食給食							こめ		629 29.0	848 39.4
	県産小麦コッペパン(中学校)	○							パン			
	県産しいらのマリアナソースからめ				しいら				でんぶん さとう	あげあぶら ごま		
	ディノケール入り野菜ソテー				ベーコン		ディノケール にんじん	キャベツ		あぶら		
	呉の野菜スープ				とりにく だいずこ		にんじん ごまつな	だいこん れんこん しめじ				
12 日 (水)	ふくいボーク の焼き肉丼	ごはん 石塚左玄まるごと給食 豚肉炒め							こめ		607 26.3	748 31.3
	おあえ				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			
	塩けんちん汁				あぶらあげ みそ		だいこんば	さとう	ごまあぶら ごま			
	ミルメーク				どうふ	にんじん みずな	しめじ だいこん こんにやく	さつまいも しおこうじ				
	牛乳			○		牛乳			さとう			
13 日 (木)	ごはん	ふるさと給食							こめ		623 25.9	773 31.0
	大根と里いものうま煮				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	さといも さとう				
	ふくいかけ揚げ	○				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			
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ	ごまつな	はくさい					
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (金)	カツカレー	麦ごはん 地場産プラスワン給食 カレーシチュー							こめ むぎ		730 23.5	893 28.6
	ミニトンカツ	○			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	カレールウ			
	大根の和風サラダ				ぶたにく			こむぎこ こめこ パンこ	あげあぶら			
	いちごクリーム大福					みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング			
	牛乳			○		牛乳			もちこ さとう いちごジャム でんぶん	どうにゅうクリーム		
17 日 (月)	ごはん								こめ		630 27.6	778 32.8
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			しょうが にんにく	さとう			
	昆布の炒め煮				さつまあげ あつあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら		
	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				
	牛乳			○		牛乳						

〔 献立予定表 11 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		
18 日 (火)	ごはん								こめ			
	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		58.9	72.8
	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	25.9
	炒り煮干し					にぼし						
	牛乳			○		牛乳						
19 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	てんぶん	ごまあぶら ごま	60.4	77.7
	コーンしゅうまい	○			さかなずりみ どうふ だいずたんぱく			どうもうこし たまねぎ	てんぶん 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						
20 日 (木)	ごはん								こめ			
	県産さばのかば焼き風				さば				てんぶん さとう	あげあぶら	62.0	79.9
	キャベツの梅昆布あえ					じおこんぶ	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						
21 日 (金)	ごはん								こめ			
	納豆(たれ付)				なっどう						64.4	80.5
	じゃがいものそぼろ煮				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						
25 日 (火)	県産小麦コッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								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	64.6	78.7
	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	28.1	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				
26 日 (水)	ごはん								こめ			
	ふくい豚揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	てんぶん さとう こめこ	ラード あげあぶら	66.4	84.8
	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 てんぶん	ごまあぶら	26.4	39.4
	もやしと小松菜のお浸し						こまつな	もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
27 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 てんぶん	あげあぶら	58.1	72.0
	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	あぶら ごま	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						
28 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 てんぶん		59.0	74.2
	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						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 613kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.0g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 773kcal 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確認ください。