

[献立予定表 12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		
1 日 (月)	ごはん								こめ			
	ふくい名水サーモン トイレワイ				ふくい名水サーモン				じゃがいも こめ	あげあぶら	613	727
	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	24.7	29.0
	福井のめぐみ汁				うちまめ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい まいたけ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン		600	812
	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく とりにく だいずたんぱく			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	22.5	32.0
	マッシュポテト								じゃがいも			
	洋風スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ				
3 日 (水)	ごはん								こめ			
	さわらのゆず醤油だれ				さわら			ゆずかじゅう	さとう でんぶん		570	675
	お浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう		26.0	30.8
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
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 でんぶん さとう こむぎこ みずあめ		668	816
	マーボー豆腐				どうぶ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		28.6	34.5
	野菜とウインナーのソテー				カットウインナー		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (金)	ごはん								こめ			
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				さとう でんぶん	あげあぶら	606	729
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし			30.4	36.6
	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	でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
8 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	666	808
	豆腐の五目煮				ぶたにく どうぶ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう でんぶん		25.9	31.9
	れんこんの甘辛炒め				ベーコン		にんじん	れんこん	さとう	ごま あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん								こめ			
	メンチカツ	○			ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら	656	778
	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	26.2	30.3
	豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	ごはん								こめ			
	肉団子				どりにく だいずたんぱく ぶたにく かきエキス どりにく ちくわ			たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	さとう	ラード ごまあぶら あぶら	610	748
	筑前煮						にんじん	こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう	さとう		25.0	30.4
	ディノケールの炒め物						にんじん ディノケール	だいこん キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぶん		604	719
	白菜のごま酢あえ						ごまつな にんじん	はくさい	さとう	すりごま ごまあぶら	25.1	29.3
	じゃがいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						

■「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 12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		
12 日 (金)	ごはん				地場産プラスワン給食				こめ			
	鶏肉のマーマレードソース				どりにく				マーマレード てんぷん		676	807
	エリンギのソテー				ベーコン		ほうれんそう にんじん	もやし エリンギ			25.7	31.0
	豆入りミネストローネ				カットウインナー だいず いんげんまめ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ				
	さつまいもプリン				どうにゅう				さつまいも さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	麦ごはん								こめ むぎ			
	カレーシチュー				どりにく		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	603	715
	海そうサラダ					わかめ		きゅうり もやし		青じそドレッシング	23.6	27.3
	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが				
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		605	696
	豚肉のジンジャーソース				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう てんぷん		28.0	29.4
	もやしとコーンのソテー				ベーコン		にんじん	もやし どうもろこし		あぶら		
	野菜たっぷりスープ				カットウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (水)	ごはん								こめ			
	焼きさば				さば						590	701
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	26.6	31.1
	里芋のみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ だいこん	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (木)	ごはん								こめ			
	鶏肉のから揚げ				どりにく				てんぷん	あげあぶら	631	747
	キャベツの炒め物				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし			24.8	29.0
	けんちん汁				どうぶ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (金)	ごはん				ふるさと給食				こめ			
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ てんぷん	あげあぶら	615	730
	青菜のおかか炒め				かつおぶし		ごまつな にんじん	キャベツ			26.4	30.8
	かぶのみそ汁				どうぶ あぶらあげ みそ		にんじん みずな	かぶ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
22 日 (月)	わかめごはん				冬至給食		わかめ		こめ			
	さわらのごまみそだれ				さわら みそ				さとう	すりごま	623	743
	冬至なんきん				あずき		かぼちゃ		さとう		28.1	33.2
	豆腐のすまし汁				どうぶ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (火)	コーンピラフ				ベーコン		にんじん	たまねぎ どうもろこし	こめ	あぶら		
	オムレツのトマトソース		○		たまご			たまねぎ	てんぷん さとう	あぶら だいずあぶら	651	757
	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	21.7	25.2
	ジュリアンスープ				ぶたにく			だいこん たまねぎ はくさい				
	選択デザート				どうにゅう				さとう こめこ	あぶら ココア		
	牛乳			○	どうにゅう だいずこ スティックケーキ			いちごビュレー レモンかじゅう	さとう こめこ	だいずあぶら		

◎今月の主な平均栄養価 熱量 623kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.2g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 748kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.2g 炭水化物 111.9g 食塩相当量 2.9g (中)