

[献立予定表 7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)		
		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			
(水)	ごはん								こめ				
	さわらの南蛮だれ				さわら			たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら		634	758
	ひじきの炒め煮				ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら		28.1	33.2
	ほうれん草のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも				
牛乳			○		ぎゅうにゅう								
(木)	ごはん								こめ				
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう	あげあぶら ラード		700	862
	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 たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん	あぶら		26.1	31.0
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら			
牛乳			○		ぎゅうにゅう								
(金)	ごはん								こめ				
	ハンバーグのおろしソース				とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	てんぷん さとう	ラード だいずあぶら		628	753
	枝豆入りポテト				だいずたんぱく			えだまめ	じゃがいも			24.5	29.1
	塩けんちん汁				あつあげ		にんじん	だいこん ぎょうざ	さとういも しおごうじ	ごまあぶら			
牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほししいたけ ねぎ						
(月)	ごはん								こめ おぎ				
	夏野菜のカレーシチュー				とりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが	じゃがいも	カレールウ		653	769
	キャベツのソテー				カットウインナー		にんじん	にんにく えだまめ	キャベツ	あぶら		23.0	26.5
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり	さとう				
七夕ゼリー							しょうが なす れんこん						
牛乳			○		ぎゅうにゅう		ナタデココ レモンがじゅう	さとう こなあめ					
こんにやくこ													
(火)	ごはん (小学校)								こめ				
	プラスコッペパン (中学校)	○							パン			577	774
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう みずあめ			20.0	28.7
	ビーフン野菜炒め						ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	てんぷん	あぶら			
洋風スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん						
牛乳			○		ぎゅうにゅう		しめじ						
(水)	ごはん								こめ				
	厚焼きたまご			○	たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら		633	748
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく		にんじん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			25.6	29.5
	もやしのナムル						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
牛乳			○		ぎゅうにゅう								
(木)	ごはん								こめ				
	かぼちゃひき肉フライ	○			ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう てんぷん パンこ	あげあぶら ラード		634	778
	豆腐の中華煮				だいずたんぱく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	こむぎこ	あぶら		23.1	27.2
	小松菜の塩こうじ炒め				どうぶ ぶたにく		ごまつな にんじん	ほししいたけ	てんぷん				
牛乳			○		ぎゅうにゅう		キャベツ	しおごうじ	あぶら				
(金)	ごはん								こめ				
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			611	728
	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		あぶら		26.5	30.7
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あぶらあげ		にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも				
牛乳			○	みそ	ぎゅうにゅう		だいこん ねぎ						

[献立予定表 7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)		
		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			
13 日 (月)	ごはん								こめ				
	豆腐				どうふ							615	721
	1食だししょうゆ											28.2	32.1
	豚肉と大根のうま煮				ぶたにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん	さとう		あぶら		
	れんこんのツナ炒め				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう		あぶら		
牛乳			○		ぎゅうにゅう								
14 日 (火)	ごはん								こめ				
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん		あげあぶら	640	759
	野菜のみそ炒め				ちくわ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ	さとう		あぶら	26.1	30.4
	豆腐のすまし汁				どうふ		にんじん	ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
15 日 (水)	ごはん								こめ				
	焼きそば				ふるさと給食						あぶら	653	751
	青菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう		すりごま	28.1	32.7
	さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
16 日 (木)	ごはん								こめ				
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく		パプリカ	たまねぎ ほうきさい にんにく	さとう こめこてんぷん		あぶら	579	684
	春雨の中華あえ							だいこん きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう		ごま ごまあぶら	26.2	30.4
	わかめスープ				とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
17 日 (金)	ゆかりごはん						しそ		こめ さとう				
	大豆衣のメンチカツ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ		ラード あげあぶら	638	801
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう		ごま ごまあぶら	22.9	27.9
	しめじのすまし汁				どうふ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 631kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.4g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 761kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.1g 炭水化物 114.2g 食塩相当量 2.8g (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。