

[令和8年10月 献立予定表]

(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	赤(おもに体を作るものになる)		緑(おもに体の調子を整えるものになる)		黄(おもにエネルギーのもとになる)		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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1 日 (木)	ごはん				省塩給食							
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう てんぷん	あぶら	582	685
	お浸し						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		29.5	34.7
	塩けんちん汁				とりにく あつあげ かまぼこ		にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	しおこうじ			
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (金)	ごはん								こめ			
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいずたんぱく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード	618	758
	切干しのチャブチェ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら	21.3	25.0
	じゃがいものみそ汁				みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (月)	麦ごはん								こめ おぎ			
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ	638	757
	れんこんサラダ						にんじん	にんにく れんこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	25.4	29.8
	かみかみチップ					にぼし こんぶ			さとう			
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (火)	ブラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		654	769
	ハンバーグケチャップソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	25.4	26.7
	ポテトサラダ							どうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風 ドレッシング		
	洋風スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (水)	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 はくさい にんにく	さとう てんぷん	あぶら	574	679
	中華スープ				どうぶ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら	23.2	26.6
	フルーツミックス							おうとう(缶) みかん(缶) パイナップル(缶)				
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (木)	ごはん				鉄たつぷり給食							
	いわしのカリカリ焼き				いわし			しょうが	みずあめ さとう こめこ じゃがいも てんぷん	あぶら	653	814
	マーボー豆腐				ぶたにく どうぶ 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	27.2	33.7
	もやしのナムル							きゅうり もやし どうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (水)	ごはん								こめ			
	高野豆腐のすきやき風煮				ぎゅうにく こおりどうぶ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	614	749
	野菜かき揚げ	○			だいずたんぱく		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	26.2	31.0
	キャベツのおかか炒め				かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (木)	ごはん				地場産プラスワン給食							
	鶏肉のハニーマスタードソース				とりにく				こめ			
	じゃがいもとツナのソテー				まぐろ		にんじん	こんにゃく えだまめ	じゃがいも	あぶら	690	817
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん たまねぎ			26.6	31.9
	県産さつまいもクリーム大福				どうにゅうかこうひん しろいんげんまめ				もちこ さとう てんぷん さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (金)	ごはん				ふるさと給食							
	さわらの甘酢だれ				さわら				てんぷん さとう	あげあぶら	653	783
	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 てんぷん	あぶら	29.5	34.8
	打ち豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						

[令和8年10月 献立予定表]

(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	赤(おもに体を作るものになる)		緑(おもに体の調子を整えるものになる)		黄(おもにエネルギーのもとになる)		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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
19 日 (月)	枝豆入りゆかりごはん						しそ	えだまめ	こめ さとう			
	豆腐				とうふ						603	697
	1食だししょうゆ										24.8	27.7
	じゃがいもの煮物				とりこ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
	野菜炒め				ベーコン		ピーマン にんじん	キャベツ		あぶら		
20 日 (火)	牛乳			○		牛乳						
	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	こめ	ごまあぶら ごま	632	773
	ざといもコロッケ	○			とりこ だいずたんぱく とりこ			たまねぎ	ざといも さとう パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら あげあぶら	26.8	32.1
	にらスープ						にんじん にら	はくさい たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
21 日 (水)	ごはん								こめ			
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん		636	758
	和風カレーそばろ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう てんぷん		29.5	35.2
	小松菜のすまし汁				かまぼこ とうふ		にんじん こまつな	しめじ たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
22 日 (木)	ごはん								こめ			
	ウインナーケチャップソース				とりこ			たまねぎ	みずあめ さとう てんぷん	だいずあぶら	638	759
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	25.4	30.1
	鶏肉と野菜のスープ煮				とりこ		にんじん	はくさい たまねぎ なポリ	じゃがいも	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (金)	ごはん								こめ			
	ツナとひじきの佃煮				まぐろ	ひじき			さとう	ごま あぶら	635	753
	豆腐の五目中華煮				ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう てんぷん	あぶら	26.0	30.8
	大根サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
26 日 (月)	ごはん								こめ			
	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり			てんぷん こめこ	あげあぶら	639	768
	大根のあっさり煮				とりこ あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら	28.0	33.1
	春雨の中華サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
27 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	ブラスコッペパン(中学校)	○							パン		641	848
	ミルクシチュー			○	とりこ	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.4	34.6
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		ホワイトルウ フレンチドレッシング		
	かみかみごま煮干し						にぼし		さとう	ごま		
28 日 (水)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	鶏肉のから揚げ				とりこ				てんぷん	あげあぶら	687	837
	昆布の炒め煮				あぶらあげ	こんぶ	いんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	28.7	34.6
	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん こまつな					
29 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	ちくわのマヨネーズ焼き				ちくわ					マヨネーズ風 ドレッシング	629	789
	みそ肉じゃが				ぶたにく みそ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	28.1	35.4
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし				
30 日 (金)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	トマトミートオムレツ		○		たまご とりこ			たまねぎ トマトピューレー	てんぷん	だいずあぶら	630	763
	れんこんのソテー				ベーコン		にんじん チンゲンサイ	れんこん		あぶら	21.2	25.3
	田舎汁				あぶらあげ みそ ちくわ		にんじん	はくさい かぶ ごぼう ねぎ ようなしかじゅう ようなしピューレー ぶどうかじゅう	さとう こなめ みずあめ さとう			
	選択デザート 〔ラ・フランスゼリー ぶどうゼリー〕											
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.5g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 2.0g (小)
エネルギー 766kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.1g 炭水化物 112.8g 食塩相当量 2.6g (中)

- 「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」「カシューナッツ」(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。