［ 令和８年 11月 献立予定表 ］

(B)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			材料の名前と働き						エネルギー(kcal)	
					赤（おもに体を作るもとになる）		緑（おもに体の調子を整えるもとになる）		黄（おもにエネルギーのもとになる）		たんぱく質(g)	
		小麦	卵	乳	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	小学校	中学校
	ごはん								こめ			
2	納豆（たれ付）				なっとう						625	749
日	鶏肉と大根の煮物				とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		26.6	31.4
(月)	お浸し						こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん	歯ツピー給食							こめ			
4	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぷん		606	721
日	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ		ごまドレッシング	24.8	29.0
(水)	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
5	しいらの梅肉ソース				しいら			ばいにく	てんぷん さとう	あげあぶら	610	722
日	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	26.9	31.2
(木)	けんちん汁				とうふ あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
6	まめもんメンチカツ	○			ぶたにく とりにく うちまめ			たまねぎ しいたけ	パンこ さとう	あげあぶら	607	743
日	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら	22.4	27.4
(金)	春雨スープ				ぶたにく		にんじん にら	もやし	はるさめ			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
9	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぷん	あげあぶら	601	718
日	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 ばいにく		あぶら	22.2	26.0
(月)	わかめスープ				とりにく	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん（小学校）								こめ			
10	プラスコッペパン（中学校）	○							パン		600	810
日	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	21.3	30.5
(火)	もやしとコーンのソテー						にんじん にら	もやし とうもろこし		あぶら		
	かぶのスープ				ベーコン		にんじん	かぶ たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
	麦ごはん								こめ むぎ			
11	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 こめこ みずあめ	あげあぶら ラード あぶら	707	857
日	マーボー豆腐				とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	25.9	30.7
(水)	小松菜のソテー						こまつな にんじん	キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
12	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら	717	866
日	青菜と切干しのごま炒り煮				さつまあげ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	28.2	33.9
(木)	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			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
13	さわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら	602	709
日	キャベツの煮浸し						にんじん こまつな	キャベツ しめじ			29.6	34.3
(金)	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価　エネルギー 626kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 19.2g　炭水化物 91.8g　食塩相当量 2.1g （小）
エネルギー 753kcal　たんぱく質 30.9g　脂質 22.3g　炭水化物 112.4g　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。

［ 令和８年 11月 献立予定表 ］

(B)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦	卵	乳	材料の名前と働き 赤(おもに体を作るもとになる) 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑(おもに体の調子を整えるもとになる) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物等	黄(おもにエネルギーのもとになる) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) 小学校	中学校
16日(月)	ごはん　石塚左玄まるごと給食								こめ			
	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 でんぷん	あぶら	603	751
	丸ごとおかか炒め				かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	26.4	32.7
	江戸っ子煮				ぶたにく だいず こおりどうふ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ たまねぎ	じゃがいも さとう			
	牛乳			○		牛乳						
17日(火)	ソースカツ丼 ごはん　ソースカツ	○			ぶたにく				こめ こむぎこ パンこ さとう	あげあぶら	751	872
	青菜のドレッシングあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ		和風ドレッシング	28.0	32.0
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ まいたけ	さといも			
	県産いちごクリーム大福				とうにゅうかこうひん				もちこ さとう でんぷん みずあめ いちごジャム			
	牛乳			○		牛乳						
18日(水)	チキンピラフ				とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら	580	705
	オムレツ		○		たまご				でんぷん さとう	だいずあぶら	25.2	31.0
	1食ケチャップ　セルフオムライス風給食											
	ディノケール入りスープ				ぶたにく だいず		にんじん ディノケール	だいこん たまねぎ キャベツ				
	フルーツミックス							おうとう(缶) みかん(缶) パインアップル(缶)				
	牛乳			○		牛乳						
19日(木)	福井ポークの甘辛丼 ごはん　福井ポークの甘辛炒め　福いいネ！ランチ				ぶたにく			たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	614	719
	大根の中華和え					わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	27.6	31.9
	豆腐のすまし汁				とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	ミルメーク								さとう			
	牛乳			○		牛乳						
20日(金)	麦ごはん　ふるさと給食								こめ むぎ			
	越のルビー入りカレーシチュー				とりにく		にんじん こしのルビー	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	626	741
	うららあえ						こまつな	とうもろこし キャベツ		うららのドレッシング	24.7	28.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳						
24日(火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		686	817
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード でんぷん		29.2	32.2
	れんこんのツナソテー				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう	あぶら		
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
25日(水)	ごはん　鉄たっぷり給食								こめ			
	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	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	小松菜とベーコンのソテー				ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ もやし		あぶら	595	700
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま	28.8	33.6
	牛乳			○		牛乳						
26日(木)	ごはん								こめ			
	豆腐バーグ				さかなすりみ どうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	626	738
	ポークビーンズ				ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	26.4	30.5
	コールスローサラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
27日(金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく しょうが にんにく	さとう		569	671
	ごまあえ						にんじん	キャベツ もやし	さとう	すりごま	28.9	33.7
	じゃがいものみそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
30日(月)	ごはん								こめ			
	肉しゅうまい	○			とりにく ぶたにく みそ だいずこ			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ラード	564	702
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	22.0	27.0
	大根のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						