

[献立予定表 4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		
8 日 (火)	ごはん								こめ		591	737
	ウイナーケチャップソースかけ				とりにく				さとう てんぷん みずあめ			
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし				
	豆乳コーンポタージュ				どうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ			
	牛乳			○		ぎゅうにゆう						
9 日 (水)	ごはん								こめ		632	804
	鯖のみそ煮				さば みそ				さとう てんぷん			
	打ち豆と切干大根の煮物				うちまめ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
	ごぼう汁				ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	てんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゆう						
10 日 (木)	ごはん								こめ		641	795
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう			
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ごま ノンエッグマヨネーズ		
	五目ビーフン汁				ベーコン みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゆう						
11 日 (金)	ソースカツ丼 〔ごはん ポテトと米粉の チキンソースカツ〕				とりにく だいずたんぱく				こめ じゃがいも こめこ てんぷん さとう	あぶら あげあぶら	586	729
	大根の中華あえ					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		
	小松菜のすまし汁				あぶらあげ		にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゆう						
	ごはん								こめ			
肉団子のトマト煮				とりにく ぶたにく だいずたんぱく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう てんぷん みずあめ	だいずあぶら あぶら			
野菜サラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		野菜いっぱいドレッシング			
打ち豆スープ				とりにく うちまめ		にんじん みずな	だいこん	じゃがいも				
牛乳			○		ぎゅうにゆう							
15 日 (火)	ごはん								こめ		561	696
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく しょうが	さとう			
	ほうれん草のごまあえ				あぶらあげ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	わかめのみそ汁				どうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳 鉄たっぷり給食			○		ぎゅうにゆう						
16 日 (水)	ごはん								こめ		654	812
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	麻婆春雨				ぶたにく みそ あかみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう はるさめ			
	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			○		ぎゅうにゆう						
17 日 (木)	ごはん								こめ		604	765
	焼きちくわの甘酢たれ				ちくわ				さとう てんぷん			
	鶏肉と野菜の煮物				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			
	昆布煮豆				だいず	こんぶ			さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゆう						
18 日 (金)	麦ごはん								こめ おぎ		592	736
	カレーシチュー				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	カレールー		
	野菜ソテー				ウイナー		ピーマン	キャベツ もやし				
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳 菌っぴー給食			○		ぎゅうにゆう						

[献立予定表 4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)		たんぱく質 (g)	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			
21	ごはん 焼きさわらの甘みそかけ				さわら みそ					こめ		589	732
(月)	日				あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう		あぶら	28.1	33.9
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ねぎ	さといも てんぷん				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
	22	(小) プラスコッペパン (中) ごはん	○							パン			
(火)	日				ぶたにく だいず いんげんまめ ペーコン		にんじん トマト トマトピューレー にんじん	にんにく たまねぎ	さとう	ハヤシルウ		623	755
	もやしとコーンのソテー							もやし どうもろこし				25.1	26.5
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
23	ごはん ハンバーグ照り焼きソースかけ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			しょうが たまねぎ	さとう てんぷん じゃがいも	ラード あぶら だいずあぶら	616	775	
(水)	日						にんじん	ごぼう きゅうり どうもろこし			ごまドレッシング	23.3	28.0
	ジュリアンスープ				とりにく		パセリ	たまねぎ キャベツ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
	24	五目寿司 厚焼きたまご			○	こおりどうふ あぶらあげ たまご	ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ さとう			
(木)	日							もやし キャベツ	さとう てんぷん	だいずあぶら あぶら		575	719
	野菜のごまあえ						ほうれんそう		さとう	ごま		24.2	28.7
	豆腐のすまし汁				かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ					
	いちごゼリー							いちご	さとう				
牛乳			○	入学・進級お祝い給食	ぎゅうにゅう								
25	ごはん 大豆衣のメンチカツ				とりにく だいずたんぱく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん こめこ	あげあぶら ラード あぶら	679	875	
(金)	日				さつまあげ			れんこん ごぼう こんにゃく	さとう			25.7	31.9
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
	28	ごはん しいらフライ	○			しいら				こむぎこ パンこ	あげあぶら	573	715
(月)	日					あおのり			じゃがいも			24.0	28.6
	青のりポテト												
	野菜スープ				とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
30	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮				とりにく こおりどうふ		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう てんぷん		605	750	
(水)	日				さつまあげ		こまつな	もやし	さとう			27.0	31.9
	小松菜の煮浸し												
	小魚佃煮					しらすぼし かんてん			さとう みずあめ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 605kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 炭水化物 91.8g 食塩相当量 2.2g (小)

熱量 755kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.6g 炭水化物 120.9g 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希望ください。