[献立予定表 5月]

(A)　　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 主に体の組織を作る食品群(赤) 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群(黄) 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
1日(木)	ごはん								こめ		592 26.2	736 31.4
	さわらの西京焼き				さわら みそ				みずあめ さとう			
	じゃがいものきんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	あぶら ごま		
	あげのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2日(金)	たけのこごはん				あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう		535 28.3	660 33.8
	あじの塩焼き				あじ							
	青菜のごま炒り煮						こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら すりごま		
	沢煮椀				ぶたにく		にんじん みずな	ほししいたけ ごぼう				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7日(水)	ごはん 鉄たっぷり給食								こめ		591 24.0	738 29.8
	ハヤシシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ		
	小松菜とコーンのソテー						こまつな	キャベツ とうもろこし				
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8日(木)	ごはん								こめ		587 23.0	735 28.1
	ポテト衣のさわらフライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら		
	きゅうりともやしのあえ物						にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	豆入りミネストローネ				ぶたにく 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				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9日(金)	ごはん 歯ッピー給食								こめ		636 30.5	790 36.8
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく	さとう でんぷん			
	野菜のうららあえ				だいず		にんじん こまつな	キャベツ		うららドレッシング		
	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			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
12日(月)	ごはん								こめ		602 27.9	743 32.9
	焼き鯖				さば							
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん とうもろこし		野菜いっぱいドレッシング		
	若竹汁				あぶらあげ	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
13日(火)	ごはん								こめ		611 27.3	772 33.4
	鶏肉のマーマレードソースかけ				とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ でんぷん			
	もやしとエリンギのソテー				ベーコン		にんじん	もやし エリンギ				
	野菜と豆のスープ				ぶたにく だいず いんげんまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
14日(水)	ごはん								こめ		568 27.9	708 33.6
	焼き魚の和風だれかけ				めばる			しょうが	さとう でんぷん			
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	しめじ まいたけ こんにゃく	さとう	ごま		
	さつまいもと白菜のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	ねぎ はくさい	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15日(木)	ごはん								こめ		682 25.4	862 30.9
	福井豚米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	こめこ でんぷん さとう	あげあぶら ラード		
	麻婆豆腐				とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16日(金)	ごはん								こめ		617 30.4	760 36.1
	たらの甘酢あんかけ				たら		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん こめこ	あげあぶら		
	ひじきの炒め煮				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			
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ねぎ だいこん	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[献立予定表 5月]

(A)　　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 主に体の組織を作る食品群(赤) 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群(黄) 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
19日(月)	麦ごはん								こめ むぎ		601 21.5	748 25.6
	カレーシチュー				ぶたにく		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		
	お豆のサラダ				だいず			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
	福神漬						しそのは	だいこん なす きゅうり しょうが				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
20日(火)	ごはん(小学校)								こめ		591 21.1	803 30.2
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
	ハンバーグケチャップソースかけ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ	さとう てんぷん じゃがいも	ラード だいずあぶら		
	マッシュポテト								じゃがいも			
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ はくさい				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
21日(水)	ごはん								こめ		623 27.2	791 34.2
	ポテトとお米のチキンカツ				とりにく				てんぷん こめこ	あげあぶら		
	青菜の煮びたし				さつまあげ		こまつな にんじん	もやし				
	大根のみそ汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
22日(木)	ごはん								こめ		580 30.5	719 36.2
	江戸っ子煮風				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			
	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		ごまあぶら		
	小魚佃煮					しらすぼし かんてん			みずあめ さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
23日(金)	ふるさと給食 薄揚げのみそそぼろ丼 ごはん								こめ		593 25.0	732 29.5
	薄揚げのみそそぼろ				とりにく あぶらあげ みそ			えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま		
	おひたし						ほうれんそう にんじん	もやし				
	彩り野菜のすまし汁						にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ	てんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
26日(月)	ごはん								こめ		566 26.6	703 31.9
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				さとう てんぷん	あげあぶら		
	キャベツの煮びたし				あぶらあげ		にんじん	キャベツ				
	わかめのみそ汁				みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
27日(火)	ごはん ふくい省塩給食								こめ		654 28.0	817 33.7
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう			
	納豆(たれ付)				なっとう							
	ごぼうサラダ							ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
28日(水)	ごはん								こめ		551 24.8	700 30.9
	焼きししゃも				ししゃも							
	豚肉と大根の旨煮				ぶたにく あつあげ		にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	さとう			
	キャベツのゆかりあえ						しそ	キャベツ きゅうり	さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
29日(木)	ごはん								こめ		552 21.7	696 26.1
	オムレツのトマトソースかけ		○		たまご			たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら だいずあぶら		
	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		青じそドレッシング		
	野菜スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
30日(金)	ごはん								こめ		653 27.8	806 33.2
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	野菜のカレーソテー				カットウインナー			もやし キャベツ				
	打豆汁				あつあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価　熱量 599kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 17.1g　炭水化物 89.8g　食塩相当量 2.2g (小)
熱量 751kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 20.0g　炭水化物 116.7g　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。