

令和5年 1月 献立予定表

中学校B

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | I類 [*] -(kcal) たんばく質(g) その他の食べ物 |
|------------------------|--|-------------------------------------|---------------|--|---|--|---|--|
| | | 1群 (主にたんばく質) | 2群 (主に無機質) | 3群 (主にビタミンA) | 4群 (主にビタミンC) | 5群 (主に炭水化物) | 6群 (主に脂質) | |
| 10日 (火) | 菜飯 厚焼き卵 紅白なます もち入りすまし汁(もち) 牛乳 | かつお節 卵【小麦】 | 牛乳 | ひろしまな だいこんば きょうな にんじん | だいこん かぶ はくさい ねぎ | ご飯 麦 でん粉 砂糖 もち米 | 大豆油 油 ごま | 792 25.1 こんにゃく粉 |
| 11日 (水) | ご飯 いわしのかつお煮 白菜の煮浸し みそ汁 牛乳 | いわし かつお節 【小麦 大豆】 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | レモン果汁 はくさい だいこん ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 さといも | | 753 31.5 |
| 12日 (木) | コッペパン 大豆とじゃがいものミートソース煮 ツナとキャベツのソテー(ツナ) フルーツミックス 牛乳 | 大豆 豚肉 まぐろ | 牛乳 | にんじん トマトピューレー | たまねぎ キャベツ エリンギ みかん(缶) パイナップル(缶) | パン【乳 大豆】 じゃがいも | ハヤシルウ 【小麦】 油 米油 | 870 32.7 |
| 13日 (金) | ソフト麺中華ソースかけ (ソフト麺 中華ソース) ブロッコリーサラダ 焙煎ごまドレッシング 炒り煮干し 牛乳 | 豚肉 みそ | 煮干し 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ ねぎ | ソフト麺 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 焙煎ごまドレッシング 【卵 りんご 小麦 大豆 ごま】 | 702 35.6 |
| 16日 (月) | 鶏そぼろ丼 (麦ご飯 鶏そぼろ) すまし汁 りんご 牛乳 | 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん みつば | しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ りんご | ご飯 麦 砂糖 でん粉 | 油 | 773 27.5 |
| 17日 (火) | ご飯 焼きししゃも 納豆(たれ) 大根と里いものうま煮 牛乳 | ししゃも 納豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん いんげん | だいこん しょうが | ご飯 さといも 砂糖 | たれ 【小麦 大豆 鯖】 油 | 805 37.1 こんにゃく |
| 18日 (水) | ご飯 大豆のいそ煮 みそ汁 みかん 牛乳 | 大豆 豚肉 凍り豆腐 みそ | ひじき 牛乳 | いんげん にんじん | かぶ えのきたけ みかん ねぎ | ご飯 砂糖 さつまいも | 油 | 766 26.9 |
| 19日 (木) | コッペパン さばのマリアナソースかけ 小松菜とキャベツのソテー カーボロネロのビーンズシチュー 羽二重もち 牛乳 福井市・キュービー 連携地産地消推進事業献立 | さば 鶏肉 白いんげん豆 | チーズ 牛乳 | こまつな にんじん カーボロネロ (黒キャベツ) きやろふく (にんじん) | キャベツ たまねぎ しめじ | パン【乳 大豆】 でん粉 じゃがいも 米粉 もち米 水あめ【大豆】 砂糖 | 油 | 895 38.9 |
| | コッペパン 里いもコロッケ 小松菜とキャベツのソテー カーボロネロのビーンズシチュー 羽二重もち 牛乳 | 鶏肉 白いんげん豆 | チーズ 牛乳 | こまつな にんじん カーボロネロ (黒キャベツ) きやろふく (にんじん) ねぎ | たまねぎ キャベツ しめじ | パン【乳 大豆】 さといも 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉 もち米 水あめ【大豆】 | 油 | 895 38.9 |
| 20日 (金) | ご飯 肉団子の甘酢あんからめ 豆腐の五目煮 白菜の中華和え 牛乳 | 豚肉 鶏肉 【小麦 大豆】 豆腐 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ もやし 乾しいたけ しょうが はくさい ねぎ | ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 | ラード 油 ごま油 | 858 32.5 |

* はその他の食べ物です。 * [] は、アレルギーです。 * 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | I類*(kcal) たんぱく質(g) 【その他の食べ物】 |
|--------------------|---|------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| | | 1群 (主にたんぱく質) | 2群 (主に無機質) | 3群 (主にビタミンA) | 4群 (主にビタミンC) | 5群 (主に炭水化物) | 6群 (主に脂質) | |
| 23日 (月) | 麦ご飯 野菜ボールの含め煮 (野菜ボール) 肉じゃが チンゲンサイとキャベツの炒め物 牛乳 | 魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉 | 牛乳 | にんじん いんげん チンゲンサイ | ごぼう たまねぎ キャベツ | ご飯 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 847 32.7 こんにゃく |
| 24日 (火) | ご飯 とうもろこししゅうまい 揚げと野菜の中華煮 もやしとにらの炒め物 牛乳 | 魚すり身 豆腐 【小麦 大豆】 厚揚げ 豚肉 | 牛乳 | にんじん にら | とうもろこし たまねぎ はくさい しょうが もやし | ご飯 パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | ラード ごま油 油 | 816 28.2 |
| 25日 (水) 天神講に | ご飯 赤がれいのフライ 煮浸し すまし汁 牛乳 | かれい 油揚げ | わかめ 牛乳 | こまつな にんじん 越前水菜 | たまねぎ | ご飯 パン粉 でん粉 ふ | 油 | 724 28.1 |
| 26日 (木) | 小型コッペパン カレーうどん ウインナー入り野菜ソテー (ウインナー) パインアップル 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ パインアップル(缶) | パン【乳 大豆】 うどん 水あめ でん粉 砂糖 | 油 カレールウ 【小麦 りんご】 | 744 27.8 |
| 27日 (金) | ご飯 さわらの塩焼き 五目きんぴら みそ汁 みかん 牛乳 | さわら 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん | れんこん ごぼう だいこん はくさい みかん | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 769 29.4 こんにゃく |
| 30日 (月) | ハヤシライス (ご飯 ハヤシチュー) ほうれん草と切干し大根の和風 サラダ(減塩和風ドレッシング) かまかみじゃこ昆布 牛乳 | 豚肉 | 煮干し 昆布 牛乳 | トマト(缶) パセリ にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ にんにく 切干しだいこん | ご飯 砂糖 | 油 ハヤシルウ 【小麦】 減塩和風ドレッシング ごま | 798 26.5 |
| 31日 (火) | ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 おでん(がんもどき) きゅうり漬け 牛乳 | 豚肉 ちくわ 【小麦 大豆】 豆腐 | 牛乳 | にんじん | キャベツ だいこん きゅうり なす 【小麦 大豆】 | ご飯 でん粉 じゃがいも | 油 ごま | 745 29.7 こんにゃく |

* はその他の食べ物です。 * [] は、アレルゲンです。 * 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

ドレッシング、調味料等の成分

| | | |
|------------|--------------|---|
| 13日 (金) | 1食焙煎ごまドレッシング | 食用植物油 しょうゆ 砂糖 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 卵黄 香辛料抽出物 調味料(アミノ酸) 増粘剤(キサンタンガム) 甘味料(ステビア) |
| 17日 (火) | 納豆のたれ | しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 |
| 30日 (月) | 減塩和風ドレッシング | 食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーん かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きこのエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) |

福井県の食材を使っています。 今月は . . .

米(いちほまれ) 麦 大豆 納豆 豆腐 さば かれい さといもコロッケ
きゅうり漬け 羽二重餅 です。



| 今月の主な平均栄養価 | エネルギー | たん白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|------------|---------|-------|-------|--------|-------|
| | 792Kcal | 31.5g | 19.6g | 118.4g | 3.0g |