

令和5年 1月 献立予定表

中学校C

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) <small>正月・鏡開きに ちなんだ給食</small>	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)	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
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 トマトビューレー	たまねぎ キャベツ エリンギ みかん(缶) パインアップル(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)	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
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) <small>福井産給食 ふるさと給食の日 冬ランチ (選択給食)</small>	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 <small>福井市・キュービー 連携地産地消推進事業献立</small>	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 里いもクロquette 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	858 32.5
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	823 32.0

* □ 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 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 きのこエキス 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