

令和6年4月

献立予定表

中学校用

これまで市内複数の製パン事業者からパンの供給を受けてきましたが、うち数社の事業者が学校給食から撤退されることから、4月からは基本的に毎日米飯給食となります。

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)			
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		その他の食べ物
8月	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③れんこんのきんぴら ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳 	鉄たっぷり給食の日	②なっとう ③ぶたにく ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③れんこん ④えのきたけはくさい	①ごはん ③さとう ④じゃがいも	③ごまあぶら	709 27.8 ③こんにやく
9火	①ご飯 ②はんぺんの甘辛煮 ③豆腐の五目煮 ④わかめのさっと煮 ⑤牛乳		②さつまあげ【小麦 大豆】 ③ぶたにくとうふ ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ③ねぎ	③もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが	①ごはん ②③さとう ③でんぷん	③あぶら ごまあぶら	777 34.4
10水	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③キャベツのソテー ④炒り煮干し ⑤牛乳)		②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマト ピープルー	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②③あぶら ②ハヤシルウ【小麦】	770 27.2
11木	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ごまドレッシング和え(●焙煎ごまドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳 	歯(ハ)ツビー給食の日	②いわし ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	②ばいにく ③もやし ④しめじ たまねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	●ばいせんごまドレッシング【大豆 ごま】	685 27.1
12金	①ご飯 ②ポークコロッケ(●ソース) ③茹でキャベツ ④ジュリアンスープ ⑤清見オレンジ ⑥牛乳		②ぶたにく【大豆】 ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	④パセリ にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい ⑤きよみオレンジ	①ごはん ②じゃがいも パンこ 砂糖 小麦粉 とうもろこしの粉	②あぶら ぶたあぶら でん粉 水あめ	751 19.0
15月	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③青菜の煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳		②とりにく ③あぶらあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ③はくさい ④だいこん しめじ	①ごはん ②さとう ④さつまいも		749 29.5 ②こんにやく
16火	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーチュー ③切干し大根のサラダ(●減塩和風ドレッシング) ④福神漬 ⑤牛乳)		②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ④しそのは ③④きゅうり ③きりぼしだいこん ④だいこん れんこん	②たまねぎ にんにく ②④しょうが なす なたまめ	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②カレールウ【小麦りんご】 ②あぶら ●げんえんわふうドレッシング	783 24.5
17水	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③肉じゃが ④キャベツ炒め ⑤牛乳		②さば みそ ③ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん	②しょうが ③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③④あぶら	834 36.7 ③こんにやく
18木	チキンソースカツ丼 (①ご飯 ②チキンカツ(●ソース) ③チンゲンサイのソテー ④すまし汁 ⑤お祝いいちごゼリー ⑥牛乳) 	ふるさと給食の日	②とりにく ④とうふ	⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④たまねぎ ⑤いちごかじゅう クランベリーかじゅう	①ごはん ②パンこ【大豆】 でんぷん ●⑤さとう	②③あぶら	794 31.0
19金	①ご飯 ②豚肉のケチャップ煮 ③野菜スープ ④フルーツミックス ⑤牛乳		②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③キャベツ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	②③たまねぎ セロリ しめじ	①ごはん ②さとう でんぷん ③じゃがいも	②あぶら	725 26.9 ④ナタデココ

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・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。
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

『献立予定表』の見方について

献立と合わせて、使われる材料の確認をお願いします。

献立名

①主食、②以降はおかず、デザート、牛乳の順番に表示します。

材料の名前と働き

主な働きによって、使われる材料を1群～6群に分類しています。材料の名前の前の数字(①、②、③…)は、「献立名」の数字と合わせて、その献立に使う材料を表し、アレルギーを【 】に表示します。

(例)22日の「野菜のごま油炒め」には、「にんじん、こまつな、キャベツ、ごま油」を、「和風煮込みハンバーグ」には「鶏肉、豚肉、たまねぎ、

「エネルギー」、
「たんぱく質」を
表示します。
その他の食べ物は、1～6群以外の

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
22月	①ご飯 ②和風煮込みハンバーグ ③野菜のごま油炒め ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく ④みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな	②④たまねぎ ②しょうが ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ④じゃがいも	③ごまあぶら	783 30.0
23火	①ご飯 ②マーボー春雨 ③ナムル ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②ぶたにく みそ	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ③もやし ②ねぎ	②たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ③もやし	①ごはん ②はるさめ ②③④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら ごま	716 23.7
24水	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き煮 ③小松菜の煮浸し ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳	②ぶたにく こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②あぶら ④ごま	713 29.1 ②こんにやく
25木	焼き肉丼 (①麦ご飯 ②肉炒め) ③ワンタンスープ(●ワンタン) ④パイナップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③にんじん チンゲンサイ	②●たまねぎ ②しょうが ③もやし ④パイナップル(缶)	①ごはん むぎ ②さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごまあぶら	735 28.3
26金	①ご飯 ②さわらのフライ ③大豆のミートソース煮 ④野菜ソテー ⑤牛乳	②さわら ③だいず ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③トマト(缶)	③しょうが にんにく たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②こむぎこ でんぷん パンこ 【大豆】 ③じゃがいも	②③④あぶら ③ハヤシルウ 【小麦】	884 33.7
30火	①ご飯 ②とうもろこししょうまい ③ひじきとツナの佃煮(●ツナ) ④汁ビーフン ⑤牛乳	②さかなすりみ どうふ ●まぐろ ④ベーコン	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②とうもろこし ②④たまねぎ ④キャベツ ほししいたけ	①ごはん ②③さとう ④ビーフン ②パンこ こむぎこ	②ぶたあぶら ③ごま ●こめあぶら でんぷん みずあめ	755 23.4

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

8日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
11日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】
16日	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのかエキス しょうが しょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、麦、大豆、豆腐、納豆、チキンカツです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー760kcal たんぱく質28.3g 脂質20.3g 炭水化物123.7g 食塩相当量2.7g