

令和6年 10月 献立予定表

主食がパンの日があります。10月から概ね、月1回のペースでパンが出ます。
ただし、不定期ですので献立表でご確認ください。

福井市美山学校給食センター

日曜日	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とになる)		その他の食べ物	
			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		
1	火	①ご飯 ②酢鶏 ③汁ピーフン ④フルーツミックス ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②とりにく	⑤のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ④⑤パインアップル(かん) みかん(かん) ③ねぎ	②しょうが たまねぎ ③もやし はくさい	①ごはん ②でんぷん ②⑤さとう ③ピーフン	②あぶら ③ごまあぶら ⑤ごま	738 26.0	
		①ご飯 ②豆腐 ③I食用しょうゆ ④じゃがいものみそ煮 ⑤白菜の煮浸し ⑥牛乳	②とうふ ④とりにく みそ	⑥ぎゅうにゅう	④⑤にんじん ④だいこん ⑤はくさい	①ごはん ③じゃがいも さとう	③あぶら	690 26.9 ③こんにゃく		
3	木	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③青菜の炒め物 ④揚げ入りみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ④あつあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④たまねぎ だいこん	①ごはん ②でんぷん さとう	③ごまあぶら	711 31.4	
		①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③じゃがいものきんぴら ④なめこ汁 ⑤牛乳	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ だいこん なめこ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら ごま	700 27.0	
7	月	①ご飯 ②煮さば ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④野菜のごま油炒め ⑤牛乳	②さば ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②③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 しおこうじ	③あぶら ④ごまあぶら	823 37.1	
		①大豆入りわかめご飯 ②豚肉の炒り煮 ③さつまいものみそ汁 ④トマト ⑤牛乳	①だいず ②ぶたにく ③みそ	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④トマト ③ねぎ	②たまねぎ ③だいこん はくさい	①ごはん ①②さとう ③さつまいも	②あぶら	705 29.3	
9	水	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③ごま酢和え ④炒り煮干し ⑤牛乳	②だいずミート ぶたにく とうふ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり きりぼしだいこん ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり	①ごはん むぎ ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	746 29.5	
		①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③もやしのカレーソテー ④洋風スープ ⑤牛乳	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん	③もやし ④キャベツ たまねぎ とうもろこし	①ごはん ②でんぷん	②③あぶら	685 29.0	
11	金	秋休み								
14	月	スポーツの日								
15	火	秋休み								
16	水	①秋のカレーライス (①麦ご飯 ②秋のカレーシチュー ③海藻サラダ(●香りごまドレッシング) ④味付煮干し ⑤牛乳)	②ぶたにく	③わかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しめじ しょうが にんにく ③キャベツ	①ごはん むぎ ②じゃがいも さつまいも ④さとう	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	829 28.1	
		①ご飯 ②里芋コロッケ ③卵と野菜のソテー (●炒り卵) ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②とりにく 【大豆】 ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ②さといも パンこ こむぎこ ②●さとう でんぷん	②③あぶら ●だいずあぶら	704 22.6	
17	木	①ご飯 ②かつおミンチカツ ③卵と野菜のソテー (●炒り卵) ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②かつお ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ②パンこ 【大豆】 こむぎこ ②●さとう ●でんぷん	②③あぶら ●だいずあぶら	725 23.8	
		①きなこ揚げパン ②豚肉の香味ソース炒め ③ミネストローネスープ ④牛乳	①きなこ ②ぶたにく ③とりにく	④ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ②ねぎ	②③たまねぎ ②しょうが レモンかじゅう ③にんにく セロリ	①パン 【大豆】 さとう ③じゃがいも	①②③あぶら	737 33.7	

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とになる)		その他の食べ物	
		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		
21月	①ご飯 ②変わり洋風おでん(●肉団子) ③ビーフン入り野菜炒め ④しそひじき ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ●とりにく ●③ぶたにく	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ●③たまねぎ ③キャベツ ④しそのみ	①ごはん ②じゃがいも ●でんぷん【大豆】 ●④みずあめ ④さとう ③ビーフン キヌア	●④だいずあぶら ③④あぶら	724 25.0	②こんにやく
22火	①ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③沢煮椀 ④りんご ⑤牛乳	②あつあげ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ③だいこん ④りんご ③ねぎ	①ごはん ②さとう てんぷん	②あぶら	688 23.4	③こんにやく
23水	①麦ご飯 ②いわしり揚げ餃子 ③煮なます ④呉のみそ汁 ⑤牛乳	②いわし ぶたにく ③あぶらあげ ④だいずこみそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③だいこん ④はくさい	②たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ④ねぎ	①ごはん むぎ ②てんぷん こめこ ②③さとう	②あぶら ②③ごまあぶら	790 27.4	
24木	鶏そぼろ丼 ①ご飯 ②鶏そぼろ丼の具 ③もやしのゆかり和え ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③あかしそ ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④そうめん	②あぶら	696 28.6	
25金	①ご飯 ②肉じゃが ③金時豆の甘煮 ④青菜のおかか炒め ⑤牛乳	②ぶたにく ③きんときまめ ④かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ④こまつな	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	736 27.7	②こんにやく
28月	①麦ご飯 ②和風煮込みハンバーグ ③切干しの炒め煮 ④豆乳鍋風スープ ⑤牛乳	②とりにく ②④ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ、みそ とうにゅう	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ ②④しょうが ③きりぼしだいこん ④はくさい えのきたけ えちぜんみずな	①ごはん むぎ ②てんぷん パンこ 【小麦】 ②③さとう	③あぶら	832 32.9	
29火	①きのご飯 ②厚焼き卵 ③煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	①あぶらあげ ②たまご ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④だいこん	①えのきたけ しめじ ③はくさい たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②てんぷん 【小麦】	②だいずあぶら	719 29.8	
30水	①ご飯 ②リュブリャナ風シュニツツェル ③キャベツときゅうりのサラダ (■フレンチドレッシング) ④ゴラーシュ ⑤牛乳	②ハム ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト きピーマン	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②④じゃがいも	②④あぶら ■フレンチ ドレッシング	778 24.7	
31木	①ご飯 ②大根のそぼろ煮 ③三色炒め ④煮干しのごまからめ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②とりにく	④にぼし ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん しょうが ③もやし とうもろこし	①ごはん ②てんぷん ②④さとう	②③あぶら ④ごま	742 30.8	②こんにやく

・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、調味料の中に鰯・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。
・コッペパンに含まれていた「脱脂粉乳」の配合は今年度からなくなり、ショートニング(レシテン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。
・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・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

2日	1食用だししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にぼしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
16日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖・水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香料 【ごま】
30日	減塩フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース)



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー738kcal たんぱく質28.3g 脂質18.8g 炭水化物120.9g 食塩相当量2.6g