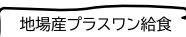


令和7年 10月 献立予定表

福井市美山学校給食センター

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	水	油揚げのみそそば丼 〔 ①麦ご飯 ②油揚げのみそそば ③青菜のじゃこ炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳 〕 	②とりにく あぶらあげ みそ ④たまご	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②さとう ④ふ でんぷん	②ごま ごまあぶら ③あぶら	797 33.4	
2	木	①ご飯 ②肉じゃが ③煮豆 ④もやしとチンゲンサイの炒め物 ⑤牛乳	②ぶたにく ③だいず	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②③④あぶら	758 30.1 ②こんにゃく	
3	金	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③ブロッコリーサラダ ④1食ノンエッグドレッシング ⑤野菜と丸麦のスープ ⑥牛乳	②とりにく ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ⑤にんじん	②⑤たまねぎ ③キャベツ ⑤はくさい セロリ	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ⑤おおむぎ	④ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	813 27.9	
6	月	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③ほうれん草のごま酢和え ④炒り煮干し ⑤牛乳 	②ぶたにく とうふ だいずミート みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	769 31.3	
7	火	①ご飯 ②〔 ★かつおミンチカツ ◆ひき肉かぼちゃコロッケ ③変わりきんぴら ④みそ汁 ⑤牛乳 〕 	★かつお ◆③ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	③くわがめ ⑤ぎゅうにゅう	◆かぼちゃ ③④にんじん	★しょうが ★◆④たまねぎ ③ごぼう ④ねぎ	①ごはん ★◆パンこ こむぎこ ◆でんぷん ★◆③さとう ④じゃがいも	★だいずあぶら ★◆③あぶら ③ごま ◆ラード 【りんご 大豆】 ③こんにゃく	★809 ★29.1 ◆821 ◆27.0	
8	水	①ご飯 ②鶏肉となすのケチャップ煮 ③粉ふきいも ④ジュリアンスープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②とりにく ④ベーコン	⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	④にんじん	②なす ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②でんぷん さとう ③じゃがいも	②あぶら	729 30.4	
9	木	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③野菜のみそ炒め ④けんちん汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③あぶらあげ みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③あぶら ④ごまあぶら	699 30.1	
10	金	あきやすみ								
13	月	スポーツのひ								
14	火	あきやすみ								
15	水	①きのこご飯 ②厚焼き卵 ③白菜の煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ しめじ ほししいたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぷん ④さつまいも ふ	②だいずあぶら	762 30.5	
16	木	①麦ご飯 ②ポークしゅうまい ③変わりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤牛乳	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②④たまねぎ ②③しょうが ③もやし にんにく	①ごはん おおむぎ ②パンこ さとう こむぎこ みずあめ ②③でんぷん ④ビーフン	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	733 28.3	
17	金	①越前鶏のカツをトッピング 秋のツナカレーライス 〔 ②ご飯 ③秋のツナカレーシチュー 〕 ④ふくいポークと野菜のソテー ⑤福神漬 ⑥牛乳 	①とりにく ③まぐろ ④ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ⑤しそのは	③まいたけ しめじ たまねぎ にんにく ③⑤しょうが ④もやし ⑤だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	①パンこ だいずこ でんぷん ②ごはん ③じゃがいも さつまいも	①③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	899 33.0	

- ・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。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【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・かきが混ざる漁法で採取しています。

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)		
			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	
20月		①麦ご飯 ②煮鯖 ③三色炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②さば ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう	③あぶら	762 33.5
21火		①ご飯 ②鶏肉のチリソース煮 ③もやしとにらの炒め物 ④わかめスープ ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぶ	②③あぶら ④ごまあぶら	666 30.2
22水		①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③れんこんのきんぴら ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②とりにく ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④そうめん	③あぶら	761 29.8 ②こんにゃく
23木		①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③八宝菜 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん チンゲンサイ	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ さとう ③でんぶ	②③あぶら ③ごまあぶら	747 28.1
24金		①コッペパン ②大豆入りドライカレー ③洋風スープ ④りんご ⑤牛乳	②だいず ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②③たまねぎ ③キャベツ ④りんご	①パン【大豆】 ②こむぎこ ③じゃがいも	②あぶら	743 28.4
27月		①コンソメライス ②リュブリヤナ風シュニツツェル ③キャベツときゅうりのサラダ ④ゴラーシュ ⑤牛乳	②ハム【大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト(かん)	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく きパプリカ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②④じゃがいも	①②④あぶら ③フレンチ ドレッシング	790 25.0
28火		①ご飯 ②炒り豆腐 ③ツナとじゃがいもの塩こうじ煮 ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく とうふ ③まぐろ	②ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな ②③にんじん	②ほししいたけ ③えだまめ たまねぎ しょうが ④みかん(かん)	①ごはん ②でんぶ ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②③あぶら	775 26.2
29水		①ご飯 ②焼きししゃも ③切干し大根の煮物 ④フルーツミックス ⑤ふりかけ(のり) ⑥牛乳	②ししゃも ③とりにく あぶらあげ	⑤のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③きりぼしだいこん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ③⑤さとう ③じゃがいも	③あぶら	781 32.3 ④ナタデココ
30木		①麦ご飯 ②豚肉の炒り煮 ③里芋のみそ汁 ④秋トマト ⑤牛乳	②ぶたにく かまぼこ 【小麦 大豆】 ③あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト	②たまねぎ ③はくさい ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう ③さといも	②あぶら	722 29.7 ②こんにゃく
31金		ハヤシライス [①ご飯 ②ハヤシチュー] ③キャベツとエリンギの炒め物 ④煮干しの米粉スナック ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②じゃがいも ④こめこ さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら ④ごま	814 29.0

◎ドレッシング等の成分		
3 日	ノンエッグドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白【大豆】 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 増粘多糖類 水
16 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶ
27 日	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) 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー768kcal たんぱく質29.6g 脂質20.8g 炭水化物123.3g 食塩相当量2.6g

