

令和7年 11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) 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
3	月	文化の日							
4	火	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③茎わかめのきんぴら ④かぶのみそ汁 ⑤昆布ふりかけ ⑥牛乳	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ	③くきわかめ ⑤こんぶのり あおのり ⑥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たけのこ ④かぶ たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②③⑤さとう	③ごまあぶら ③⑤ごま	690 30.1 ②こんにゃく
5	水	①ご飯 ②高野豆腐の卵とじ ③煮なます ④小魚つくだ煮 ⑤牛乳	②とりにく こおりどうふ たまご ③うちまめ あぶらあげ	④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ きくらげ ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	③ごまあぶら	787 34.9
6	木	①ご飯 ②とびうおフライ ③青菜炒め ④じゃがいもと白菜のスープ煮 ⑤牛乳	②とびうお ③ベーコン ④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③キャベツ ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②パンこ てんぷん ④じゃがいも	②③④あぶら	783 29.7
7	金	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル ④炒り煮干し ⑤牛乳 鉄たっぷり給食の日	②ぶたにく どうふ 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 しいたけ しょうが にんにく ③もやし ②ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	729 31.4
10	月	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③小松菜の煮びたし ④豚汁 ⑤牛乳 歯(ハッピー)給食の日	②ししゃも ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③はくさい ④たまねぎ しょうが ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ てんぷん ④さつまいも	②あぶら	780 28.1
11	火	①麦ご飯 ②豚肉と中揚げのみそ炒め ③ワンタンスープ(●ワンタン) ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②しょうが ②③●たまねぎ ③もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん おおむぎ ②さとう ●こむぎこ	②あぶら	714 25.8
12	水	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③豚肉とれんこんの炒め物 ④麦とろ麺汁(◆麦とろ麺) ⑤牛乳	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③れんこん ④たまねぎ ほししいたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ◆こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	③あぶら ごま	728 30.9
13	木	①ご飯 ②厚焼き卵 ③里芋の煮物 ④白菜の煮びたし ⑤牛乳 県産小麦「ふくこむぎ」を使ったコッペパンです。	②たまご ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぷん 【小麦】 ②③さとう ③さといも	②だいずあぶら ②③あぶら	761 29.9 ③こんにゃく
14	金	①県産小麦コッペパン ②鶏肉と大豆のトマト煮 ③大根サラダ(●青じそドレッシング) ④洋風スープ ⑤マーシャルビーンズ ⑥牛乳	②だいず とりにく ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ④にんじん	②④たまねぎ ③だいこん きゅうり ④はくさい	①パン【大豆】 ②さとう	②あぶら ●あおじそ ドレッシング 【大豆】 ⑤マーシャルビーンズ 【大豆 乳】	806 35.2

・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。

・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

12	日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
14	日	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物 水【大豆】
14	日	マーシャルピーンズ	食用油脂(大豆油、パーム油、コーン油、パーム核油、植物レシチン) 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン 香料【大豆 乳】
21	日	うららドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け【ごま】

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		
17	月	①ご飯 ②ふくいコロッケ ③牛肉炒め ④田舎汁 ⑤みかん ⑥牛乳 地場産 プラスワン給食	②ぶたにく ③ぎゅうにく ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑥ぎゅうにゅう	②こまつな ④にんじん	②③たまねぎ ④だいこん ⑤みかん ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも パンこ ③さとう ④さつまいも	②③あぶら	855 32.3	
18	火	①ご飯 ②ハンバーグのまいたけソースかけ ③もやしとコーンのソテー ④ふくいトマトのミネストローネ ⑤牛乳 地場産 洋食給食	②ぶたにく ②④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん トマト	②しょうが まいたけ ②④たまねぎ ③もやし とうもろこし ④セロリ にんにく	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ④じゃがいも	③④あぶら	751 28.5	
19	水	ディノケール入り豚丼 〔 ①麦ご飯 ②ディノケール入り豚肉炒め ③みそ汁 ④ゼリー入りフルーツミックス (●りんごゼリー) ⑤牛乳 地場産 和食給食	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②カーポネロ (ディノケール) ③にんじん	②しょうが にんにく レモンかじゅう ②③たまねぎ ④パインアップル(缶) みかん(缶) ●りんごかじゅう ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ●さとう	②ごまあぶら ごま	808 32.0	
20	木	①ご飯 ②ウインナー ③ツナとキャベツのソテー ④ふくい野菜の米粉シチュー ⑤牛乳 ふるさと 給食の日	②とりにく ③まぐろ ④ベーコン	④チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ほうれんそう かぼちゃ	③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん こなあめ さとう ④さつまいも こめこ	②ラード ③あぶら	930 29.5	
21	金	①ご飯 ②いわしのかば焼き ③野菜のうらら和え (●うららドレッシング) ④ばっかけ汁 ⑤牛乳 福いね！ ランチ	②いわし ④あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④ごぼう だいこん ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん さとう	②あぶら ●うらら ドレッシング 【ごま】	716 30.1 ④こんにやく	
24	月	振替休日								
25	火	①ご飯 ②大根のそぼろ煮 ③チンゲンサイの炒め物 ④きゅうり漬け ⑤黒糖ピーンズ ⑥牛乳	②とりにく ⑤だいず	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キャベツ とうもろこし ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ごはん ②さとう でんぷん ⑤くろざとう	②③あぶら ④ごま	699 26.2 ②こんにやく	
26	水	①ご飯 ②しいらのコロコロ揚げ ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤牛乳	②しいら ③ぶたにく みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④にら	③キャベツ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②③あぶら	744 37.8	
27	木	秋のカレーライス 〔 ①麦ご飯 ②秋のカレーシチュー ③キャベツとほうれん草のソテー 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	②にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ みやましめじ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも さつまいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	781 27.4	
28	金	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③大豆の五目煮 ④キャベツのゆかり和え ⑤牛乳	②いわし ③だいず こおりどうふ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④しそ	②ばいにく ③たまねぎ ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②でんぷん ②③④さとう	③あぶら	795 38.9 ③こんにやく	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー770kcal たんぱく質31.0g 脂質21.2g 炭水化物120.6g 食塩相当量2.6g

