

令和7年 1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	
8	水	①ご飯 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③青菜のおかか炒め ④つば漬 ⑤牛乳 歯(い)っぴー給食の日	②とりにく あつあげ ③かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②きりぼしだいこん ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②あぶら ③ごまあぶら	712 28.4
9	木	①菜飯 ②厚焼き卵 ③紅白なます ④餅入りすまし汁(●餅) ⑤牛乳 鏡開き 七草にちなんだ給食	②たまご	⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな きょうな だいこんば ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④かぶ たまねぎ はくさい	①ごはん ①②③さとう ②●でんぶん ②【小麦】 ●もちごめこ こめこ	②だいずあぶら ③ごま	590 20.8 ●こんにやくこ
10	金	①ご飯 ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③茎わかめのきんぴら ④みそ汁 ⑤牛乳	②だいず ④とうふ みそ	②にぼし ③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たけのこ ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	785 33.6 ②こんにやく	
13	月	成人の日							
14	火	カレーライス (①麦ご飯 ②カレースチュー ③小松菜とキャベツのソテー ④味付け煮干し ⑤牛乳)	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ 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 ④さとう	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	766 27.1
15	水	①ご飯 ②あじフライ ③切り干し大根の含め煮 ④さつま汁 ⑤牛乳	②あじ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	③きりぼしだいこん ④だいこん しょうが	①ごはん ②パンこ こむぎこ ③さとう ④さつまいも	②あぶら	731 24.4
16	木	①ご飯 ②おでん(●がんとどき) ③チンゲンサイのドレッシング炒め ④りんご ⑤牛乳	●とうふ 【大豆】 ちくわ 【小麦 大豆】 ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん ③キャベツ ④りんご	①ごはん ●でんぶん ②さといも	●③あぶら ③ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	782 30.7 ②こんにやく
17	金	①コッペパン ②煮込みハンバーグ ③ゆでキャベツ ④具だくさんスープ ⑤牛乳	②ぶたにく ②④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④かぶ はくさい セロリ	①パン 【大豆】 ②さとう パンこ でんぶん		743 23.6

- ・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(レシチン)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

16 日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物
------	-------------	--



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・	牛乳乳製品・	緑黄色野菜	その他の野菜・	米・パン・麺・	油脂	
20	月	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③小松菜の煮浸し ④のっぺい汁 ⑤牛乳	②さば みそ ③あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③キャベツ ④だいこん ほししいたけ	①ごはん ②さとう ④さいとも でんぶん	753 32.4 ④こんにやく	
21	火	①麦ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③もやしの中華スープ ④みかん 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 ③キャベツ もやし ④みかん	①ごはん むぎ ②さとう でんぶん	704 23.6	
22	水	れんこん入りそぼろ丼 ①ごはん ②れんこん入り鶏そぼろ炒め ③金時豆の甘煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④ねぎ	②しょうが れんこん ④だいこん ごぼう	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③きんときまめ	755 31.6	
23	木	①チキンライス ②肉団子と白菜のスープ (●にくだんご) ③野菜のミニソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤牛乳	①●とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①②にんじん ②にら ③ピーマン	①②●たまねぎ ②はくさい しょうが ③キャベツ エリンギ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ ●さとう でんぶん パンこ 【大豆 小麦】	①③あぶら ②ごまあぶら 700 26.9	
24	金	①ご飯 ②かれいフライ ③じゃがいものきんぴら ④たまねぎとしめじのみそ汁 ⑤牛乳 天神講に ちなんだ給食	②かれい ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぶん【大豆】 ③じゃがいも さとう	②③あぶら ③ごま 772 28.4	
27	月	①ご飯 ②豆腐の五目煮 ③青菜と茎わかめの炒め物 ④りんご ⑤牛乳	②とうふ ぶたにく	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②ねぎ	②もやし たけのこ たまねぎ しょうが ほししいたけ ④りんご	①ごはん ②さとう でんぶん	②あぶら ③ごまあぶら 730 27.1	
28	火	二色丼 ①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③炒り卵 ④豚汁 ⑤★りんごタルト ◆豆乳プリンタルト ⑥牛乳 選択給食	●まぐろ ③たまご ④ぶたにく みそ ★◆とうにゅう だいずこ	⑥ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ ②④しょうが ④だいこん はくさい ★りんご	①ごはん むぎ ②③★◆さとう ④さいとも ★みずあめ ★◆こめこ とうもろこしこ	●こめあぶら ②★◆あぶら ③だいずあぶら ★ 826 ★ 32.4 ◆ 811 ◆ 32.3	
29	水	①ご飯 ②ハッシュドポークシチュー ③キャベツのソテー ④味付け煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) パセリ ②③にんじん	②たまねぎ しめじ にんにく ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら 765 29.5	
30	木	①ごはん ②鶏肉のから揚げ 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 ③ベーコン ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	③もやし ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぶん	②③あぶら 704 30.4	
31	金	①ご飯 ②みそバター肉じゃが ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④みかん(かんづめ) ⑤牛乳	②ぶたにく みそ ③ちくわ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③れんこん ④みかん(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②バター ②③あぶら 719 28.5 ②こんにやく	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー746kcal たんぱく質28.4g 脂質19.0g 炭水化物122.2g 食塩相当量2.7g