

令和7年5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 木	①ごはん ②豚肉とあげのみそ炒め ③小松菜のお浸し ④味付け煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく あつあげ みそ	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 キャベツ もやし しょうが ③きりぼしだいこん	①ごはん ②④さとう	②あぶら	725 29.7	
2 金	①たけのごはん ②厚焼き卵 ③白菜の煮浸し ④わかめのみそ汁 ⑤日向夏ゼリー ⑥牛乳	①あぶらあげ ②たまご ④みそ	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ ⑤ひゅうがなつかじゅう レモンかじゅう	①ごはん おぎ ①②⑤さとう ②でんぶん【小麦】 ④ふ	②あぶら だいずあぶら	780 31.1	
5 月	こどもの日								
6 火	振替休日								
7 水	カレーライス ①麦ごはん ②鶏肉とほうれんそうのカレーシチュー ③コールスローサラダ ④炒り煮干し ⑤牛乳	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん おぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ③コールスロー ドレッシング	778 27.2	
8 木	①ごはん ②大豆の五目煮 ③キャベツの煮浸し ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②ぶたにく だいず こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう	②あぶら ④ごま 【大豆 小麦】	702 29.5 ②こんにやく	
9 金	スタミナ焼き豚丼 ①麦ごはん ②豚丼の具 ③洋風スープ ④トマト ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ④トマト	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③キャベツ セロリ とうもろこし	①ごはん おぎ ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	695 25.0	
12 月	①ごはん ②豚肉の生姜炒め ③ごま酢和え ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④どうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②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 ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	722 33.0	
13 火	①ごはん ②鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ③小松菜とキャベツのソテー ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④どうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さつまいも こめこ さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	726 28.5	
14 水	①ごはん ②納豆(●たれ) ③じゃがいものそばろ煮 ④ひじきとれんこんの炒め煮 ⑤牛乳	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④ちくわ 【小麦 大豆】	④ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが ④れんこん	①ごはん ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	813 32.5 ②こんにやく	
15 木	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフル炒め ④豚汁 ⑤牛乳	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	②④しょうが ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも でんぶん さとう みずあめ こめパンこ げんまいこ ④さつまいも	②パーム油 ②③あぶら ③ごま	734 30.2	
16 金	ツナサンド ①コッペパン ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③ゆで野菜 ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ミネストローネスープ ⑥牛乳	●まぐろ ⑤ベーコン しろいんげんまめ	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト	②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤セロリ にんにく	①パン ⑤おしむぎ じゃがいも	●こめあぶら ②⑤あぶら ④ノンエッグ マヨネーズ 【大豆】	812 31.2	

・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。

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)
			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)		たんぱく質(g)
			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
19	月	①ごはん ②ポークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④フルーツミックス ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマトピューレ	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ エリンギ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	758 24.1
20	火	①ごはん ②煮鯖 ③かんぴょうの炒め煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②さば ③ぶたにく ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう	③あぶら	770 34.8
21	水	①わかめごはん ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③ビーフン入り野菜炒め ④かみかみチップ ⑤牛乳	②さつまあげ【小麦 大豆】 ③ぶたにく	①わかめ ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③キャベツ たまねぎ	①ごはん おぎ ②でんぶん ②④さとう ③ビーフン	②③あぶら ④ごま	784 31.2
22	木	豆腐のカレーあんかけ丼 【 ①ごはん ②とうふのカレーそぼろ ③たけのこのすまし汁 ④ミニトマト ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう 】	②ぶたにく だいずミート とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん ④ミニトマト ②ねぎ	②ほししいたけ しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ	①ごはん ②でんぶん	②あぶら ごまあぶら	740 30.8
23	金	①ごはん ②厚揚げのオイスターソース炒め ③肉団子のスープ(●肉団子) ④パインアップル ⑤ふりかけ ⑥牛乳	②あつあげ ②●ぶたにく ●とりにく	⑤のり ⑥ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③チンゲンサイ ごぼう ほししいたけ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②●でんぶん ●みずあめ ⑤さとう	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら ⑤ごま	724 26.1
26	月	①ごはん ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③小松菜と切り干し大根のおかか煮 ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ③かつおぶし ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ④たまねぎ みやましめじ	①ごはん ②さとう		730 31.6
27	火	給食はありません							
28	水	①ごはん ②いわしのかつお煮 ③じゃがいものきんぴら ④白菜のみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも ごま	③あぶら	765 32.1
29	木	①ごはん ②揚げぎょうざ ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ ②③さとう ④はるさめ	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	751 24.1
30	金	カレーライス 【 ①麦ごはん ②カレーシチュー ③れんこんのドレッシング炒め ④らっきょう ⑤牛乳 】	②ぶたにく うちまめ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ れんこん ④らっきょう	①ごはん おぎ 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 ③ノンエッグ ドレッシング【大豆】	802 24.8

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー753kcal たんぱく質29.3g 脂質19.8g 炭水化物120.8g 食塩相当量2.8g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレレゲンです

7	水	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
14	水	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 水
16	金	ノンエッグマヨネーズ	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
30	金	ノンエッグドレッシング	食用植物油脂【大豆】 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状大豆たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物

