

令和7年 8・9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月27日	水	①ご飯 ②豚肉のさっぱり炒め ③豆腐のすまし汁 ④昆布つくだ煮 ⑤牛乳	②ぶたにく ③とうふ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③こまつな にんじん	②③たまねぎ	①ごはん ②④さとう ④みずあめ	②あぶら	668 29.3
28日	木	①ナン ②キーマカレー ③野菜ソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく だいず	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト ③ほうれんそう	②にんにくしょうが たまねぎ ③とうもろこし キャベツ ④パインアップル(缶)	①ナン 【小麦】 ②こむぎこ	②あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	662 31.8
29日	金	二色丼 ①ご飯 ②ツナの炒り煮 ③炒り卵 ④揚げとなすのみそ汁 ⑤牛乳	②まぐろ ③たまご ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが たまねぎ ④なす	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②③あぶら ③だいずあぶら	760 31.3
9月1日	月	①麦ご飯 ②とり肉とかぼちゃの塩麹煮 ③切り干し大根のチャブチェ ④味付け煮干し ⑤牛乳	②とりにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ いんげん ②③にんじん ③にら	②しょうが ②③たまねぎ ③きりばしだいこん	①ごはん おおむぎ ②しおこうじ ②③④さとう	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	757 26.9
2日	火	①ご飯 ②肉団子 ③チンゲンサイのドレッシング炒め (◆ノンエッグドレッシング) ④みそワナンスープ(●ワンタン) ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	②●たまねぎ ③キャベツ ④もやし にんにく しょうが ④ねぎ	①ごはん ②パンこ さとう ●こむぎこ	◆ノンエッグ ドレッシング 【大豆】 ②③④あぶら	653 22.5
3日	水	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③茎わかめのきんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④とうふ	③くさわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③たけのこ ②ねぎ	①ごはん ③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	680 28.9 ③こんにゃく
4日	木	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③豚肉と揚げのみそ炒め ④みかんとゼリー(●りんごゼリー) ⑤牛乳	②いわし ③ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②ばいにく にんにく ②③しょうが ③たまねぎ キャベツ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②③●さとう	③あぶら	824 35.8
5日	金	文化祭							
8月8日	月	①ご飯 ②ブリブリこんにゃく中華炒め ③大学芋 ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ②④にんじん	②しょうが にんにく ④だいこん ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③さつまいも みずあめ	②ごまあぶら ②③あぶら	836 28.0 ②こんにゃく
9日	火	①ご飯 ②ハッシュドポークシチュー ③キャベツとエリンギの炒め物 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	②③にんじん ②トマト(缶) パセリ トマトピューレ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ④さとう	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】	742 28
10日	水	①ご飯 ②変わりチンジャオロースー ③春雨スープ ④フルーツ杏仁(●杏仁ゼリー) ⑤牛乳	②ぶたにく ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン きパプリカ ②③にんじん ③チンゲンサイ	②たけのこ もやし にんにくしょうが ③たまねぎ みやましめじ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②でんぷん ③はるさめ ●さとう	②あぶら オイスターソース ③ごまあぶら	655 21.6
11日	木	①ご飯 ②豆腐の五目煮 ③青菜と茎わかめの炒め物 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②とうふ ぶたにく	③くさわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④きゅうり なす 【小麦 大豆】 ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	678 25.7
12日	金	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそばめん) ③卵入り中華スープ ④トマト ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン たまご	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③にら ④トマト	②キャベツ ③はくさい しいたけ	①パン【大豆】 ②やきそばめん 【小麦 豚肉 大豆 りんご ゼラチン】 ③でんぷん	②あぶら	703 29.2

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			
15月	敬老の日									
16火	①麦ご飯 ②揚げ鶏のレモン風味 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	②レモンかじゅう ④たまねぎ みやましめじ	①ごはん おおむぎ ②こめこ ②③さとう	②③あぶら	780 31.6 ③こんにゃく		
17水	①カレーピラフ ②プレーンオムレツ ③にんじんとピーマンのカラフル炒め ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	①とりにく ②たまご【鶏肉】 ③あぶらあげ かつおぶし ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん ③ピーマン ④パセリ	①④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②でんぶん さとう	①②③あぶら ②だいずあぶら ③ごま	736 28.7		
18木	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③キャベツと青菜のごま油炒め ④昆布つくだ煮 ⑤牛乳	②ぶたにく こおりとうふ ⑤ぎゅうにゅう	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②ふ ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら ④みずあめ	678 25.8 ②こんにゃく			
19金	①ご飯 ②しいらの南蛮漬け ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④すまし汁 ⑤さつまいもクリーム大福 ⑥牛乳	②しいら ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤しろいんげんまめ ふるさと給食の日 地場産プラスワン給食	⑥ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぶん ②③⑤さとう ④ふ ⑤さつまいも もちこ みずあめ	②あぶら ③ごま ごまあぶら ⑤ホイップクリーム 【大豆 乳】	772 34.0		
22月	①ご飯 ②ホイコーロー ③汁ビーフン ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③にんじん ③ねぎ	②キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ③もやし たけのこ ほししいたけ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ③ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	699 25.0		
23火	秋分の日									
24水	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③小松菜の煮びたし ④ぼっかけ汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④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	①ごはん ②さとう		746 32.9 ④こんにゃく		
25木	①ご飯 ②きびなごのカリカリフライ ③かんぴょうの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②きびなご ③ぶたにく あぶらあげ ④とうふ かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④ねぎ	②しょうが ③かんぴょう たけのこ ④たまねぎ	①ごはん ②じゃがいも でんぶん みずあめ げんまいこ こめこ ②③さとう	②③あぶら	732 32.9		
26金	①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④野菜スープ ⑤牛乳	②ぶたにく ④ベーコン しろいんげんまめ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ セロリ	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	771 31.3		
29月	①カレーライス ②カレーシチュー ③キャベツときゅうりのサラダ (●コールスロードレッシング) 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	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん ②じゃがいも ④さとう	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング	763 24.9		
30火	①ご飯 ②あじフライ ③切干し大根の含め煮 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はくさい 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	781 30.8		

・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

1・10日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
2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(加工でんぶん、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物【大豆】
29日	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、加工でんぶん) 乳化剤 香辛料抽出物 香料



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー715kcal たんぱく質29.8g 脂質20.3g 炭水化物110.5g 食塩相当量2.9g